دكتور أيمن الحسيني

سنة أولى زواج

- الزواج المبكر يحمى الزوجة من عدة أمراض !! ◆ أول حمل فى حياتى ..
- لو كانت زوجتك فوق الثلاثين ! ◆ أشياء مرفوضة أثناء الحمل !..
- همسة فى أذن الزوجات : هذه الأشياء تسعد الرجال !!
- قالوا : نوم الزوجة على جنبها الأيمن يجئ بالذكور !!
- حقيقة علمية : الرجل يقذف عادة قبل المرأة ◆ احذر هذا الخطأ الجنسى الشائع !
- خطر ! خطر ! خطر ! : حبوب منع الحمل ونتائج مدمرة لصحة المرأة وقدرتها على الإنجاب
- لا تندهش !! - نوع "السرير" قد يسبب العقم .
- لا تتعجب : تغيير الأزواج قد يؤدى إلى الإنجاب عند الزوج أو الزوجة العقيمة !!
- أطفئ سيجارتك من الآن .. فقد ثبت أن التدخين يسبب العقم !!!
- أحب ابن عمى وأخاف مما أسمعه عن زواج الأقارب !!!



دكتور أيمن الحسيني

سنة أولى زواج

- الزواج المبكر يحمى الزوجة من عدة أمراض !! ◆ أول حمل فى حياتى ..
- لو كانت زوجتك فوق الثلاثين ! ◆ أشياء مرفوضة أثناء الحمل ! ..
- همسة فى أذن الزوجات : هذه الأشياء تسعد الرجال !!
- قالوا : نوم الزوجة على جنبها الأيمن يجئ بالذكور !!
- حقيقة علمية : الرجل يقذف عادة قبل المرأة ◆ احذر هذا الخطأ الجنسى الشائع !
- خطر ! خطر ! خطر ! : حبوب منع الحمل ونتائج مدمرة لصحة المرأة وقدرتها على الإنجاب
- لا تندهش !! - نوع "السرير" قد يسبب العقم .
- لا تتعجب : تغيير الأزواج قد يؤدى إلى الإنجاب عند الزوج أو الزوجة العقيمة !!
- أطفئ سيجارتك من الآن .. فقد ثبت أن التدخين يسبب العقم !!!
- أحب ابن عمى وأخاف مما أسمعه عن زواج الأقارب !!!

مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير
٧٦ شارع محمد فريد - جامع الفتح - الميرغنى
مصر الجديدة القاهرة ت ٢٤٧٩٨٦٣ / ٢٤٨٠٤٨٣

بسم الله الرحمن الرحيم

مقدمة

لماذا « سنة أولى زواج » ؟!

سنة أولى زواج هى أصعب سنة فى عُمر الزواج !. إذ تدخل المعاشرة الزوجية أعمق مراحلها ، فتتجلّى النواقص والعيوب واختلافات الطبائع ، وتهدأ العواطف ويبدأ الضجيج فى مواجهة أحوال المعيشة بمادياتها المختلفة ...

وتبقى الرغبة فى الإستمرارية هى الدافع الأقوى لأن يؤقلم كل طرف نفسه ليتفق مع الآخر - سواء رضى أو لم يرضى - خاصة إذا أوشكت الزوجة على الإنجاب . . .

وأكثر ما يقلق الزوجين في سنتهما الأولى هو قدوم الأبناء ؛ فالبعض يرى تأجيل ذلك بينما يتلهّف الآخر إليه ، وفى الحالتين يحتاج الزوجان للإرشاد ، فالتأجيل يعنى الإستعانة بوسائل منع الحمل منذ بدء الزواج ، وهو أكبر خطأ يقع فيه الزوجان فقد ثبت أن الحبوب قد تعرّض الزوجة فى هذه الحالة لمنع الحمل على الدوام !! أما باقى الوسائل فلها أضرارها هى الأخرى ...

أمّا التلهف فيعنى التوتر إذا تأخر الحمل والتفكير فى وجود العقم وبحث أسبابه ، وهو أمرّ يحتاج كذلك لمزيد من النصح والإرشاد ...

ومع حدوث الحمل ، تدخل الزوجة مرحلة من المعاناة لا عهد لها بها من قبل وتتساءل عن أمور كثيرة تحتاج إلى توضيحها كطريقة النوم ونوع الأكل وخطر الأدوية على الجنين بل معرفة بوادر الحمل نفسه ...

ونجد أن الرباط العاطفى بين الزوجين فى سنتهما الأولى أصبح يعتمد أكثر على المعاشرة الجنسية التى تتعرّض كثيراً للأزمات والحاجة للرد على عشرات التساؤلات ، التى قد يخجل الزوجان من مصارحة أحد بها ...

والحياة الزوجية فى سنتها الأولى لا تقف عند هذا الحد بل تملؤها جوانب متعددة تحتاج للكشف عنها وتوضيحها ...

لأجل هذا كان هذا الكتاب :

سنة أولى زواج

مع تمنياتى بالتوفيق

دكتور/ أيمن الحسينى

الاسكندرية فى ١٩٩١/٦/٢٥م

الزواج المبكر والإنجاب المبكر

- الزواج المبكر يحمى جسم المرأة !!
- أفضل سن لزواج الفتاة وقدرتها على الإنجاب
- أفضل سن للإنجاب عند الرجل
- هل ينجب الرجل بعد السبعين ؟!!
- لو كانت زوجتك فوق الثلاثين ...

الزواج المبكّر يحمى جسم المرأة

أفضل سن لزواج الفتاة

اختلفت أراء الأطباء حول أفضل سن لزواج الفتاة ؛ فالبعض أيدّ الإنجاب أو الزواج المبكر قبل سن العشرين ، بينما عارض ذلك آخرون ، فكان رأيهم أن أفضل سن للإنجاب بعد العشرين ولا تتعدى الخامسة والثلاثين .

لكن كثير من الآراء فى الوقت الحالى بدأت تشير إلى أن أفضلية الزواج المبكر لما له من فوائد لجسم الفتاة فهو ينظم الدورة الشهرية ، وينظم هرمونات الجسم . بينما وُجِدَ أنه كلما طالت الفترة بين بلوغ الفتاة وبين بدء الإنجاب تتعرض لتغيّرات هرمونية تجعلها أكثر عرضة عن غيرها للأمراض الخبيثة .

كما وُجد أنه إذا تأخر الإنجاب عن سن الخامسة والثلاثين تتعثر حالة الحمل والولادة وترتفع نسبة الأمراض بين المواليد . والدكتور بيتر مـدور (لبنانى الأصل وحائز على جائزة نوبل) واحد ممن يؤيدون الزواج المبكر قبل سن العشرين ، فهو يرى أنه يعطى الجسم مناعة طبيعة ضد الإصابة بسرطان الثدى .

ولا يصح حين ننصح بالزواج المبكّر أن ننسى جانباً آخر على قدر كبير من الأهمية وهو بلوغ الفتاة مرحلة الرُّشد العقلانى ، فلا يجوز أن تصبح الفتاة أماً قبل بلوغ هذه السن .

ومن رأى دكتور بيتر كذلك أن سن الرشد العقلانى تبدأ فى الوقت الحالى عند الفتاة فى سن السادسة عشرة ، مما يؤهلها للزواج ابتداء من هذه السن .

سِنْ المرأة وقدرتها على الإنجاب

عُمرى تجاوز الثلاثين .. هل تتأثر قدرتى على الإنجاب ؟

ترتبط القدرة على الإنجاب عند المرأة بالدورة الشهرية والتى يحدث خلالها التبويض ، أى خروج بويضة كل شهر من المبيض للتلقيح أى أن القدرة على الإنجاب أو فترة الخصوبة فى حياة المرأة تبدأ من البلوغ مع بدء الدورة الشهرية وتنتهى بالوصول إلى سن اليأس حيث تنقطع الدورة الشهرية – مع ملاحظة أن الدورة خلال العام الأول ، وربما العامين الأولين ، من بعد بدء الحيض الأول تكون غالباً خالية من التبويض .

لكنه من البديهى أن قدرة المرأة على الإنجاب لا تكون ثابتة بنفس القدر طوال فترة خصوبتها ، بمعنى أنها تتغيّر طوال تلك المرحلة .. من بدء الحيض حتى بلوغ سن اليأس .

أعلى فترة لخصوبة المرأة

وقد وُجد أن خصوبة المرأة تكون على أشدها فيما بين السادسة عشر والخامسة والعشرين ثم تقل بدرجة طفيفة حتى بلوغ الثلاثين ، وبعد هذه السن تقل تدريجياً حتى تنعدم تماماً مع بلوغ سن اليأس .

ذلك يؤكد مرة أخرى أفضلية الزواج أو الإنجاب المبكر عند المرأة ..

أفضل سن للإنجاب عند الرجل ..

هل ينجب الرجل بعد سن السبعين ؟!

كما أن للمرأة فترة تكون خلالها على أعلى درجة من الخصوبة ، وهى ما بين سن السادسة عشرة حتى الخامسة والعشرين ، فللرجل كذلك نفس الشيء فقد وجد أن الرجل يتمتع بأعلى درجة من الخصوبة أو القدرة على الإنجاب ما بين سن العشرين والثلاثين ، ثم تقل درجة الخصوبة تدريجياً حتى تكاد تنعدم عند سن الستين أو السبعين ، لكن هذا لا يعنى أنه فى هذه السن يفقد الرجل قدرته على الإنجاب ففى بعض الحالات يستطيع الرجل الإنجاب بعد سن السبعين !! .

فالمقصود بخصوبة الرجل - كما سبق - هو مقدرته على الإنجاب وليس مقدرته على لقاء الزوجة .

إهمال المعاشرة الجنسية خلال هذه الفترة يؤخر حدوث الحمل !!

كما أن للمرأة فترة فى حياتها تكون خلالها على أعلى درجة من الخصوبة ، وهى الفترة ما بين السادسة عشر والخامسة والعشرين ، فإن لكل امرأة فترة معينة تكون خلالها الخصوبة على أوجها خلال كل دورة شهرية ، وهى الفترة التى تكون خلالها البويضة قد نضجت وأصبحت مهيأة للتلقيح .

تقع هذه الفترة فى منتصف الدورة الشهرية ، وهى بالتحديد العشرة أيام الثانية بعد انتهاء الدورة . بينما يُطلق على العشرة أيام الأولى « **فترة الأمان** » حيث لا يحدث خلالها حمل فى الغالب .

لو كانت زوجتك فوق الثلاثين ..

وفى بعض حالات الشكوى من العقم ، يلاحظ أن السبب هو إهمال المعاشرة الجنسية خلال تلك الفترة العالية الخصوبة ، خاصة إذا كانت الزوجة فوق الثلاثين عاماً ، وأن سبب العقم يزول بتكثيف المعاشرة الجنسية بين الزوجين خلال تلك الفترة ، بناء على معرفة هذه الحقيقة العلمية .

أول حمل فى حياتى

- هل أنا حامل ؟ ● أعراض الحمل فى بدايته
- حقّيقة الوحم
- كيف تتعاملين مع أوجاعك أثناء الحمل ؟
- ماذا تأكل الحامل ؟ ● الأدوية الضارة بالجنين
- نوم الحامل – ملابس الحامل – سفر الحامل
  عمل الحامل ● التدخين والحمل
- هل يجب أن يتوقف الزوجان عن الجماع أثناء الحمل ؟ ● الولادة القيصرية ... متى ؟
- حالات حمل حرجة ..
- الأشعة التليفزيونية أثناء الحمل
- كيف تعرفين ميعاد الولادة بالتقريب ؟
- ولادة بدون ألم .. كيف ؟
- هل يمكن عرفة جنس الجنين قبل ولادته ..
  ولد أو بنت ؟!

هل أنا حامل ؟!

● ***أعراض الحمل فى بدايته :***

كل سيدة تتأثر بالحمل على نحو يخالف غيرها ..

مع حدوث الحمل ، تحدث تغيّرات فسيولوجية (طبيعية) بالجسم ينشأ عنها أعراض مختلفة ، تشير إلى الحمل فى بدايته لكنها لا تؤكده تماماً .

ويختلف ظهور هذه الأعراض من سيدة لأخرى ، بل فى نفس السيدة من حمل لآخر ؛ فقد يكتمل ظهور الأعراض ، وقد لا يظهر إلاّ البعض منها ، وقد تظهر واضحة تماماً من البداية ، وأحياناً يمر شهر أو شهران دون أن تشعر السيدة بأية أعراض طارئة .

● ***تأخّر ميعاد الحيض :***

لعل أول ما تلحظه الحامل من علامات الحمل هو تأخّر نزول دم الحيض إلى أن ينقطع تماماً ، وهذا يحدث لكل الحوامل نتيجة للتغيّر الهورمونى الذى يطرق على الجسم ، حيث يزداد إفرازات الهورمونات الجنسية الأنثوية أثناء الحمل (الأستروجين والبروجستيرون) .

لكن هذا التأخير لا يعنى دائماً وجود حمل ، خاصة إذا كان الحيض لا يأتى أصلاً فى مواعيد شهرية منتظمة ، وهو أمر طبيعى عند كثير من النساء ، فقد يشير تأخر الحيض إلى أسباب أخرى غير حدوث الحمل . لذلك لا يجب أن تتسرعى فى الحكم بوجود حمل إلاّ إذا استمر انقطاع الحيض لدورتين متتاليتين ، فى هذه الحالة يزيد أحتمال حدوث الحمل إلى حد كبير .

● ***تعب الصباح :***

وهو الشعور بالتوعُّك والغثيان أو حدوث القىء ، والذى يظهر

عادة فى الصباح ، لكنه قد يظهر فى أى وقت آخر خاصة عند الإحساس بالجوع أو التعب .

هذا العرض من أهم الأعراض المبكرة للحمل ، ويظهر فى نسبة كبيرة من الحوامل ، وسببه هو حدوث تغيّرات كيميائية فى الجسم . لكنه قد يظهر لأسباب نفسية ، بدليل ظهوره بشكل واضح فى الحالات التى يحدث فيها الحمل بعد فترة طويلة من العقم .

● **الميل إلى كثرة التبوّل :**

سواء فى أثناء النهار أو أثناء الليل ، وربما مع الإحساس بألم بسيط أثناء التبول .

ويرجع سبب ذلك إلى زيادة حجم الرحم وتغيّر وضعه مما يتسبب فى الضغط على المثانة البولية .. علاوة على حدوث احتقان للأعضاء فى منطقة الحوض أثناء الحمل بما فيها المثانة البولية . ويساعد على ظهور هذا العرض بوضوح كثرة تناول المواد الحريفة كالمخلل والفلفل الأسود فى فترة الوحم .

● **الوَحَم :**

أثناء الحمل تحدث بعض الاضطرابات النفسية البسيطة والتى يطلق عليها « الوحم » ، وتتمثل فى بعض الأمور مثل اشتياق الحامل الشديد لنوع معين من الأطعمة غالباً يصعب الحصول عليه أو يكون فى غير أوانه ، أو الكُره الشديد والغريب لبعض الروائح سواء رائحة بعض الأطعمة أو الأمكنة أو حتى رائحة بعض الأشخاص بما فيهم الزوج نفسه . وقد تحدث أيضاً تغيرات فى المزاج ؛ فقد تعانى الزوجة من القلق أو تبدو متكبّرة أو ما إلى ذلك .

● **حدوث تغيُّرات بالثديين :**

فتزداد حجم الثديين وتزداد حساسيتهما للّمس وتحسُّ الحامل

بدفئهما ، كما يخرج من الثديين فى بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون ، يمكنك ملاحظته إذا قُمت بعصر الحلمتين .

هذا العرض من الأعراض المبكرة جداً للحمل ، وقد تشعر به الزوجة قبل أن تلحظ تأخّر الحيض عن ميعاده .

ومع تقدم الحمل تظهر تغيرات أخرى بالثديين ، فتظهر الأوعية الدموية بوضوح من خلال سطح الجلد ، وتتلون حلمة الثدى والهالة المحيطة بها بلون بنى غامق ، ثم تظهر بعد ذلك هالة ثانية تحيط بالهالة الأصلية . كما يزداد إفراز الثديين للسائل الشفاف ويصبح أكثر لزوجة يحدث ذلك بسبب التغيّر الهورمونى بالجسم أثناء الحمل .

● *انتفاخ البطن :*

وهو نتيجة لتجمّع الغازات داخل الأمعاء بسبب التأثير المسترخى لهورمونى البروجستيرون .. مع زيادة ترسّب الشحوم بجدار البطن . ويظهر هذا العرض فى فترة مبكرة من الحمل قبل أن تمتلىء البطن بعد ذلك بسبب تزايد حجم الرحم .

● ***كَلَفُ الحوامل :***

فى بعض الحوامل يتغير لون جلد الوجه إلى اللون البنى عند منطقة الخدين والجبهة ، مما يسبب إنزعاجاً شديداً لبعض السيدات المتأنّقات ، لكن لحسن الحظ يزول هذا اللون ويعود الجلد لطبيعته بعد الولادة أما فى النساء الأقل حظاً قد يستمر بقاء الكلف لشهور أو ربما لسنين ثم يبدأ فى الزوال .

اختبار الحمل

لا تتسرعى فى إجراء الاختبار لتأتى النتيجة صحيحة :

إلى جانب أعراض الحمل السابقة ، وما يراه الطبيب من الفحص الطبى ، يتأكّد وجود الحمل بعمل ما يسمى « **اختبار الحمل** » .

فإذا كُنتِ تشعرين ببعض الأعراض السابقة ، مع تأخّر نزول الحيض ، يمكنك أن تبادرى بإجراء هذا الاختبار .

يعتمد اختبار الحمل على الكشف عن مادة كيميائية معينة تخرج مع بول الحامل ويبدأ الكشف عنها بعد مرور فترة معينة من بداية حدوث الحمل – هى أسبوعين فى الغالب . لذلك فالتسرع فى إجراء هذا الاختبار قد يعطى نتيجة سلبية رغم حدوث الحمل بالفعل . كما ينبغى أن تكون عينة البول المراد فحصها مأخوذة من « بول الصباح » حتى تتركز بها المادة المراد التحقق من وجودها .

ويوجد فى الصيدليات أنواع مختلفة من وسائل اختبار الحمل التى تمكّن السيدة من اختبار البول للحمل بنفسها فى المنزل . لكن لا ينبغى الاعتماد على نتائج مثل هذه الأنواع فبعضها يعطى نتائج غير صحيحة والأفضل دائماً أن يتم الاختبار فى أحد المعامل الطبية الموثوق بها .

متاعب الحمل

كيف تتعاملين مع أوجاعك أثناء الحمل ؟

معظم المتاعب التى تنشأ أثناء الحمل بسبب تغيران فسيولوجية تحدث بالجسم ، فلا ينبغى أن تخافى منها ، وليس من الحكمة أن ترفضيها تماماً ، لكن حاولى التكيّف معها والتغلّب على حدتها بوسيلة أو بأخرى . ويجب اِستشارة طبيبك الخاص قبل التسرع بتناول أى دواء .

من هذه المتاعب :

● **حرقان القلب** : تعبّر هذه التسمية عن حموضة المعدة ، وليس لها أى علاقة بحالة القلب ، لكن سبب التسمية هو ظهور الألم كأنه فى الصدر بالقرب من القلب .

ويظهر حرقان القلب فى الأشهر الأخيرة من الحمل حيث يضغط الجنين النامى على المعدة فتختل قدرتها على هضم الطعام بشكل جيد . ويساعد كذلك على عسر الهضم تناول وجبات كبيرة من الطعام أو عدم مضغ الأكل جيداً أو الإكثار من تناول المأكولات الدسمة أو المواد الحريفة ، لذلك فتنظيم الغذاء فى هذه الحالة شيء ضرورى للتغلب على حرقان القلب ، ومن الأفضل أن تتناولى عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة .

وفى حالة استمرار الحرقان يمكن تناول أحد الأدوية المضادة لذلك ، ويفضل استشارة طبيبك الخاص – مثل :

أقراص جليوكال — Glyocal T.

الجرعة : ١ إلى ٢ قرص تستحلب عند اللزوم .

● *غثيان الصباح :*

يكثر حدوثه فى الشهرين : الأول والثانى من الحمل ثم يختفى تدريجياً مع تقدم الحمل ، وقد يصحبه حدوث قىء . والأمر بصفة عامة يختلف من سيدة إلى أخرى ، فقد لا تشعر بعض السيدات بشىء من هذا القبيل ، بينما تعانى أخريات من هذا العرض بشدة ، فالجهاز الهضمى لدى بعض السيدات أكثر حساسية منه لدى البعض الآخر فإذا كنت ممن يعانين من الغثيان فى الصباح ، أنصحك بعمل الآتى :

– أن تأكلى شيئا فى الفراش قبل مغادرة السرير فى الصباح . وأفضل ما تأكلينه هو البسكويت أو « التوست » أو « البقسماط » أو « الشابورة » ثم همّى بمغادرة الفراش بعد حوالى ربع ساعة .

– لا تتعجلى فى مغادرة السرير فى الصباح ، ولتكن حركتك بطيئة على مهل .

– مرفوض تماماً أن تقومى بعد النهوض من الفراش مباشرة بترتيب الفراش وإعداد الافطار وغسل الأطباق وما إلى ذلك ولكن تحرّكى على مهل . وأجّلى غسل أسنانك إلى ما بعد الإفطار ، وليكن غسلها برفق ، واتركى زوجك يقوم بإعداد الإفطار ، واتركى تنظيم الفراش وباقى الوجبات بعض الوقت ولكن ليس معنى ذلك أن تتكاسلى تماماً أو تسترخى فى الفراش طول النهار فهذا غير مطلوب نهائياً .

– تجنبى تناول الأطعمة الزائدة الحلاوة أو تناول سوائل بكثرة خاصة فى الصباح ومن الأفضل أن تجرّبى تناول ست وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة . أو تتناولى وجبات خفيفة مثل البسكويت أو البقسماط مع كوب من اللبن بين الوجبات الرئيسية حتى تزول حالة الدوار .

– إذا شعرت بميل للقىء فى أى وقت أثناء النهار ، عليك أن تسترخى قليلاً فى الفراش ، وإياك أن تجوّعى نفسك .

فى حالة استمرار المتاعب يمكن تناول دواء مضاد للغثيان والقىء – ويفضل استشارة طبيبك الخاص – مثل :

حُقن كورتيجن للبالغين	Cartigen B_6 adult amp.

الجرعة : حقنة بالعضل يومياً عند اللزوم .

● سيل اللُّعاب :

يحدث ذلك أثناء الحمل لسبب غير معلوم تماماً ، لكن عدم العناية بنظافة الفم أو وجود بؤرة صديدية به يساعد على كثرة اللعاب ، وأحياناً يسيل اللعاب بغزارة فيسبب مضايقات عديدة للحامل وتشعر بالاكتئاب وربما تفقد القدرة على النوم .

وللتغلب على هذه الحالة ينبغى العناية بنظافة الفم والتخلّص من أى بؤرة صديدية به ، وتناول عدة وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات كبيرة . وينصح السيدات بمضغ اللبان . أما إذا كان سيل اللعاب غزيراً ويضايقك بشدة فاستشيرى طبيبك الخاص فقد ينصحك بتناول أحد الأدوية مثل :

أقراص بلادينال ممتد المفعول	Belladinal R.T.

الجرعة : قرص كل ١٢ ساعة .

● الإمساك :

ويحدث أثناء الحمل بسبب بطء حركة الأمعاء بفعل هرمونى البروجستيرون و الريلاكسين ، وفى ذلك فائدة للحامل ، فبقاء الطعام المهضوم بالأمعاء لفترة أطول يُمكّن الجسم من امتصاصه إلى أقصى درجة ، فتستفيد الحامل بكل ما يحمله الطعام من فيتامينات وأملاح وخلافه . لذلك فمحاربة الإمساك تماماً شىء غير مرغوب ، لكن

يمكنك التغلب على حدته ببعض الوسائل البسيطة مثل كثرة شرب الماء ويفضل أن تشربى كوباً أو كوبين من الماء قبل الإفطار ، مع الإكثار من تناول الخضروات والفاكهة ، ولاحـظى أن الكسل وقلة الحركة يزيد من كسل الأمعاء لذلك فالحركة العادية مطلوبة . ويستحسن أن تخصصى ميعاداً ثابتاً كل يوم للتبرّز ، وليكن بعد الإفطار وتجنّبى استعمال المسهِّلات بصفة مستمرة حتى لا تتعود أمعاؤك على وجودها ، خاصة المسهلات القوية فقد تُهيّج الأمعاء وتسبب لك مغصاً بأسفل البطن ، لكن يمكنك تناول أحد أنواع المسهلات الموضعية مثل « لبوس الجلسرين » ، أو استشيرى طبيبك الخاص .

● *البواسير ودوالى الساقين :*

الدوالى هى ظهور الأوردة بوضوح مع تمددها وتعرجها ، وقد تظهر فى أماكن مختلفة لكن أشهرها فى الساقين ، وحول المستقيم والشرج حيث تسمى بالبواسير

وكثير من النساء يصبن بالبواسير أثناء الحمل ، ومن أهم أسباب ذلك كثرة « **الحزق** » بسبب **الإمساك** .

لذلك فتجنبى حدوث الإمساك ومداواته بالطرق السابقة شىء ضرورى لعلاج البواسير .

وأحياناً تصبح البواسير مؤلمة جداً خاصة إذا تدلت خارج الشرج ، فى هذه الحالة يمكن أن يشرح لك طبيبك كيفية إدخالها مرة أخرى حتى يزول الألم ، ويكون ذلك بأن تلفّى قطعة قطن مبللة بالفازلين حول أصبعك ثم تنامى على جانبك وتضعى وسادة تحت أَلْيَتك وتدفعى البواسير إلى الداخل بأصبعك . أما فى حالة حدوث نزف للبواسير فيجب استشارة طبيبك لينصحك بالعلاج المناسب .

وتتعرض الحامل أيضاً لظهور دوالى الساقين بسبب ركود تيار الدم فى الساقين نتيجة لضغط الرحم على أسفل البطن وأعلى الفخذين وأنصحك فى هذه الحالة بعدم الوقوف لفترة طويلة ، ورفع ساقيك على وسادة أثناء الجلوس ، وربما يفيدك ارتداء شراب طبّى خاص للدوالى عموماً تتحسن الدوالى أو قد تزول تماماً بعد الولادة .

● ***تقلّص عضلات الساقين :***

قد تظهر تشنجات ببعض عضلات الجسم فى الفترة الأخيرة من الحمل ، خاصة عضلات الساقين ، نتيجة لبطء الدورة الدموية بها بسبب ضغط الرحم الممتلىء على الأوعية الدموية الكبيرة فى أسفل البطن وأعلى الفخذين . ويظهر تشنج العضلات فى الليل عندما تأوى الحامل إلى فراشها أكثر من أى وقت آخر ويمكنكِ تخفيف هذا التشنج بتدليك الساقين وعمل تمرينات خفيفة لقدميك كثنيهما لأعلا وأسفل حتى تنشط حركة الدم ، وربما يفيدك وضع قربة ماء ساخن على العضلات المؤلمة .

● ***نوبات الإغشاء :***

قد تتعرض الحامل لنوبات إغشاء ، خاصة فى الشهور الأولى من الحمل ، وعادة يكون السبب هو انخفاض ضغط الدم الذى تتعرض له معظم الحوامل . ويصبح الأمر بالغ الخطورة إذا حدثت نوبة الإغشاء أثناء الإستحمام أو أثناء عبور الطريق . مثل هؤلاء الحوامل يجب أن يكن دائماً بمرافقة أحد الأشخاص فى مثل هذه الظروف مع الاهتمام بتناول طعام مناسب والإكثار من شرب السوائل .

ماذا تأكل الحامل ؟

● *طعامك لم يعد لكِ وحدك :*

للتغذية الجيدة أهمية خاصة أثناء الحمل ، فطعامك لم يعد لكِ وحدك ، وإنما صار يشاركك فيه فرد آخر ، هو طفلك المنتظر، فسواء رضيت أو لم ترض أصبح لازماً عليكِ أن تمدّى طفلك بكل ما يحتاج إليه من عناصر غذائية ضرورية لنموّه من خلال طعامك أنت شخصياً . فالطعام الذى تتناوله الأم الحامل يمتص فى مجرى الدم ويصبح مهيأ لأن تنتقى منه أنسجة جسمها أو جسم الجنين العناصر الغذائية اللازمة لبناء الجسم ، فإذا كان هذا الطعام غنياً بهذه العناصر فإن الجنين يتمكن من الحصول على ما يلزمه حتى ينمو نمواً طبيعياً . أما إذا افتقر الطعام إلى هذه العناصر ، فإن دَمَها يعمل على الحصول عليها من أنسجة جسمها ليمد بها الجنين ، وهنا يقع معظم الضرر ؛ فإذا لم يحتو جسم الأم على الزاد الكافى الذى يفى بحاجة الجنين يبدأ استنزاف العناصر الضرورية من جسمها فتتعرض للضعف والمرض ويتعرض معها طفلها للضعف ونقص النمو . ومُن الملاحظ كذلك أن الأمهات اللاتى يتناولن غذاء مناسباً أثناء الحمل تكون ولادتهن أكثر سهولة كما يقل تعرضهن لأحتمال حدوث ولادة مبكرة .

● *أنواع الأغذية المطلوبة :*

ليس المهم أبداً تناول قدر كبير من الطعام ، ولكن المهم هو أن يحتوى الطعام على العناصر الغذائية اللازمة لحاجة جسمك أنت وطفلك أثناء فترة الحمل ، والتى أهمها : البروتينات والفيتامينات بأنواعها والحديد والكالسيوم فالبروتينات تقوم ببناء أنسجة الجسم ،

والكالسيوم يبنى العظام ، والحديد مادة ضرورية لتكوين الدم ، أما الفيتامينات فتحتاجها خلايا الجسم لتتمكن من القيام بنشاطها الطبيعي .

أما باقى العناصر الغذائية التى نتناولها فى طعامنا اليومى مثل المواد النشوية والسكرية والدهنية ، فلا تحتاجها الأم الحامل إلاّ لتستكمل كمية السعرات الحرارية (الطاقة) التى يحتاجها الجسم للقيام بوظائفه المختلفة ، غير أنها ليست ضرورية بالنسبة للجنين ، ومن الأفضل الإقلال منها حتى لا تتعرض الأم لمزيد من الوزن الزائد .

وتمدّكِ الأطعمة بكل ما تحتاجيه من مواد ضرورية أثناء الحمل ، فاحرصى على تناولها يومياً .

● ***اللبن*** :

يأتى اللبن على قمة هذه الأطعمة لاحتوائه على كمية وفيرة من الكالسيوم اللازم لضمان سلامة أسنان طفلك وعظامه ، كما أنه مصدر هام للبروتينات اللازمة لبناء أنسجة الجسم .

تناولى منه يوميا ٢ كوب على الأقل بعد إزالة قشدته ، ويمكن أن تتناولى المزيد منه من خلال منتجات الألبان كالزبادى والجبن وتأكدى أن اللبن هو أفضل الوسائل التى يمكن أن تمد جسمك بما يحتاجه من الكالسيوم ، فمن الخطأ أن تعتمد الحامل على تناول أقراص الكالسيوم ، وتنصرف عن تناول اللبن .

وإذا كنتِ مِمَّن لا يفضلن شرب اللبن فيمكنك تغيير طعمه بإضافة قليل من الكاكاو أو الشاى إليه فهذا لا يؤثر على قيمته الغذائية .

● ***الخضروات والفاكهة*** :

كلاهما من المصادر الغنية بالفيتامنيات و الحديد والكالسيوم ،

فاحرصى على الإكثار من تناولهما يومياً ، على أن تخصصى جزءا للخضروات الطازجة غير المطبوخة وأن يكون بعضها ذات أوراق خضراء ، وهذا ما يمدّك به طبق سلطة الخضار كالجرجير والخس والخيار والطماطم ولكِ حرية الاختيار فى باقى الأنواع من الخضروات أو الفاكهة ، لكن يفضل أن تحتوى بعض أنواع الفاكهة على الموالح كالبرتقال .

● ***اللحوم*** :

من المصادر الغنية بالبروتينات ، ويفضّل منها اللحوم البيضاء مثل السمك والدجاج ، وأحرصى على أن تكون خالية من الدهن على قدر الإمكان .

ولبعض أنواع اللحوم بصفة خاصة قيمة غذائية كبيرة على أن تؤكل طازجة مثل الكبد و الكُلى والقلب والمخ كما ثبت أن لحم الأسماك هو من أفضل أنواع اللحوم ، بل يمكن أن تحلّ كل أنواع الأسماك والحيوانات البحرية محل اللحم ، وذلك لإحتوائه على قدر كبير من البروتينات والمعادن الضرورية للجسم ، فضلاً على أحتوائها على زيوت تساعد على خفض نسبة الكوليستيرول بالدم ، وضبط ضغط الدم ، علاوة على أنها سهلة الهضم .

● ***البقول والخبز*** :

يفيدك تناول قدر من البقول يومياً مثل الفول مع تناول الخبز - فهذا يزوِّدك بالطاقة ويمد جسمك ببعض العناصر الغذائية . ويُفضل من أنواع الخبز الخبز الأسمر (البلدى) فقد ثبت أن له فائدة كبيرة للجسم ، ويساعد على منع حدوث الإمساك حيث يزيد من كتلة النفايات .

● **البيض :**

تناولى على الأقل بيضة واحدة يومياً ، فهو غذاء مفيد جداً للحامل خاصة لما يحتويه من وجود كمية مناسبة من الحديد اللازم لتكوين دمك ودم طفلك .

● **فيتامين « د » واليود :**

تزداد حاجة الحامل إلى فيتامين « د » خاصة فى الشتاء حينما يقل تعرّضها للشمس . ومن المصادر الفنية بهذا الفيتامين « زيت كبد الحوت » ويمكنك تناوله مركزاً فى نوع من الأدوية ، وعليك استشارة طبيبك فى تحديد الجرعة المناسبة .

كما تزداد حاجة الجسم إلى « اليود » فى بعض المناطق التى تفتقر فيها المياه إلى اليود ، فى هذه الحالة ينبغى على الحامل تناول قدر إضافى من اليود سواء من خلال بعض الأطعمة وأهمها الأسماك والحيوانات البحرية بصفة عامة ، أو من خلال نوع من الأدوية ، ويكون ذلك بإستشارة الطبيب .

● **الإقلال من الملح فى الطعام :**

يجب على الحامل أن تقلل من تناول الملح فى الطعام على قدر المستطاع ، لأن التغيرات الفسيولوجية التى تطرأ على جسم الحامل تزيد من احتجاز الملح بالجسم ، فلا داعى لاحتجاز المزيد لأن ذلك يؤدى لإرتفاع ضغط الدم وتورّم القدمين وظهور الزلال فى البول ، وهو ما يسمى **« تسمم الحمل »** .

● **مجموعة فيتامينات :**

زيادة فى الحرص على سلامة الحامل وجنينها وتجنباً لحدوث نقص فى بعض الفيتامينات أو المعادن ، يستلزم الأمر تناول مجموعة من الفيتامينات والمعادن المحضّرة صناعياً ، بجانب ما تحصل عليه الأم من

الطعام وتزداد الحاجة إلى ذلك خلال الثلاثة شهور الأولى من الحمل ، وهى الفترة الحسّاسة بالنسبة لنمو الجنين .

من هذه المجموعات ، يمكن تناول أحد الأنواع التالية ، ويكفى أن تتناولى كبسولة واحدة يومياً بعد الأكل :

اوبرون	Obron Cap.
فيتيرا	Viterra Cap.

● ***السوائل :***

تناول السوائل شيء مفيد للحامل وغير الحامل ، فاختارى ما تشائين من السوائل كالحساء وعصائر الفاكهة ، لكن لا تنسى شُرب الماء ، فتناولى فى حدود ستة أكواب من الماء يومياً ، وذلك أن الماء يُطّهر الدم من المواد السامة والفضلات ويساعد على تنظيم وظائف الجسم المختلفة .

ملابس الحامل

المفروض أن تكون ملابس الحامل متّسعة ومريحة ، وأهم ما يجب مراعاته هو ألاّ تتسبب فى الضغط على منطقة البطن .

ويمكن تجهيز مثل هذه الملابس بنفسك أو شراء ملابس جاهزة من المخصصة للحوامل بما فى ذلك الملابس الداخلية .

وراعى أن تكون حمّالة الثدى مناسبة فى الحجم وشرائط أكتافها عريضة حتى تشد الثدى جيداً إلى أعلى وإلى الداخل دون أن تضغطهما بشدة . وغالباً لن تحتاجى شراء حمّالات متسعة بعد بلوغك الشهر الخامس ، ففى تلك الفترة يكون الثدى غالباً قد وصل إلى أكبر حجم له .

وتجنّبى تماماً أثناء الحمل ارتداء جوارب ضيقة أو جوارب برباط حول الفخذين حتى لا تعوق مسار الدم فى الساقين فتزيد فرصة إصابتك بدوالى الساقين وتشنّج العضلات أما بالنسبة للأحذية ، فيفضل أن يكون الحذاء ذا كعب واطىء عن أن يكون بكعب عال أو بدون كعب تماماً ، فهذا يريح جسمك ، ويحفظ توازنك ، ويجنبك آلام الظهر التى تزداد فرصة حدوثها مع زيادة تقوّس الظهر مع تقدّم الحمل .

نوم الحامل
على جنبها أم ظهرها أم بطنها ؟

تحتاج الحامل يومياً ما بين ٦ – ٨ ساعات للنوم ، لكن هذا لا يمثل قاعدة لكل الحوامل ، فيمكن أن تزداد ساعات النوم عن هذا الحد

ويفضّل بجانب ساعات النوم الرئيسية أن تكون هناك فترة قصيرة للراحة أثناء النهار يكفى فيها الإسترخاء ولو لمدة ربع ساعة .

والسؤال الآن : هو كيف تنام الحامل .. أعلى ظهرها ؟ .. أم على جنبها ؟ أم على بطنها ؟ .

إن هذا الأمر يقلق كثيراً من الحوامل إذ يعتقدن أن النوم على الجنب قد يؤدى إلى التفاف الحبل السُّرى حول الجنين وإختناقه .

والإجابة هى : أن تنام الحامل على أى وضع يريحها ، فلا خوف إطلاقاً على سلامة الجنين بسبب وضع الأم أثناء النوم ، وذلك لأن الله سبحانه وتعالى قد أحاطه فى بطن أمه بحصن منيع من السوائل يكفل له السلام والاستقرار .

مزاولة العمل

□ أنا حامل فى الشهر الرابع هل أتوقف عن العمل ؟

غير مطلوب من الحامل أن تظل محبوسة داخل المنزل ولا تقوم بأى عمل ، كما تعتقد بعض السيدات ، فيمكنها أن تمارس عملها اليومى داخل أو خارج المنزل بشرط أن يكون عملاً خفيفًا لا تتعرض خلاله للوقوف لفترة طويلة أو لحركات عنيفة أو لرفع أشياء ثقيلة وبعض السيدات يمكنهن المواظبة على أداء عملهن اليومى حتى الشهر الثامن ، بينما ترى أخريات أنه لا مناص من التوقف عن العمل قبل ذلك . عمومًا يتوقف هذا القرار على طبيعة العمل وعلى صحة السيدة الحامل وعلى الاستشارة الطبية . لكن بصفة عامة إذا كنت تمارسين عملاً شاقًا فيجب التوقف عنه بعد مرور الشهر الرابع أو الخامس . أما إذا كنت تستطيعين الحصول على القدر الكافى من النوم وتتناولين طعامًا مناسبًا وكان عملك غير متعب ، فلا مانع من الاستمرار فى العمل حتى الأسابيع الستة الأخيرة السابقة للولادة ، مع استشارة طبيبك الخاص فى ذلك فهو أدرى بحالتك الصحية وحالة الحمل .

هل تسافر الحامل ؟

يتوقف ذلك على أشياء كثيرة مثل حالتك الصحية والجهة المسافرة إليها (داخل أو خارج البلاد) وكيفية السفر (بالسيارة أو بالطائرة أو بالباخرة) لذلك فاستشارة المتخصصين فى هذه الحالة لها أهمية كبيرة لكن بصفة عامة يجب أن تؤجلى القيام برحلاتك إذا كنت تعانين من الغثيان أو الدوار فى الأشهر الأولى من الحمل ، أو إذا كانت الرحلة لمسافة طويلة وليس بإمكانك تنظيم أوقات للراحة خلالها . أما فى الفترة الأخيرة من الحمل فيجب أن تحترسى تمامًا من القيام برحلات يمكن أن تعرّضك لهزات عنيفة ، أو القيام برحلات لمسافة طويلة فمن الممكن أن تتعرضى لعملية الولادة داخل الطائرة مثلاً . أما بالنسبة للسيدة التى سبق لها حدوث نزيف أو إجهاض فينبغى أن يكون قرارا السفر باستشارة طبيبها الخاص .

الاستحمام

□ الدّش أفضل من البانيو !!

زيادة عرق الحامل أمر طبيعى حيث يتم التخلّص بواسطته من فضلات جسم الأم وجنينها معًا . لذلك من الأفضل أن تأخذى حمامًا يوميًا أثناء الحمل ليخلصك من العرق ويساعدك على الانتعاش ، ولكِ أن تختارى الطريقة الملائمة للاستحمام سواء فى البانيو أو تحت « الدش » ، فلا ضرر فى ذلك أما فى الفترة الأخيرة فيفضل تجنب الاستحمام فى البانيو لما قد تتعرضين له من متاعب أو ربما صدمات أثناء الانتقال من وإلى البانيو .

أما بالنسبة للسباحة فى الحمام الخاص فمن الأفضل تجنبها حتى لا تتعرضى لأى مضاعفات آثناء الحمل .

الدش المهبلى .. مرفوض أثناء الحمل

يجب أن تتجنبى أثناء الحمل استعمال الدش المهبلى وكذلك استعمال أى لبوس مهبلى ، دون استشارة الطبيب .

ذلك لأن إندفاع الماء من الدش قد يهدّد الحمل إذا ما اخترق عنق الرحم ووصل إلى الرحم .

العناية بحَلَمَة الثدى

تحدث تغيرات كثيرة بالثدى أثناء الحمل نتيجة للتغيّر الهرمونى بجسم الحامل . فيخرج فى بداية الحمل سائل شفاف عديم اللون يمكنك ملاحظته إذا قمت بعصر الحلمتين ، لكنه مع تقدّم الحمل يزداد إفراز هذا السائل (الكلوسترم)ويصبح أكثر لزوجة فيمكن أن يسد القنوات اللبنية بالثدى . لذلك فالمطلوب منك تنظيف حلمة الثدى بأحد الكريمات المناسبة لذلك وشدّها للخارج من وقت لآخر ، كما ينبغى أن تقويها بعصر الحلمتين فى الأشهر الأخيرة لاستخراج سائل الكلوسترم حتى لا يسد القنوات اللبنية .

وإذا لاحظت أى شىء يقلقك بالثدى أو الحلمة مثل وجود التهاب أو حساسية مؤلمة فيجب أن تستشيرى طبيبك .

العناية بالأسنان

☐ ***أسنانك أثناء الحمل لها أهمية خاصة عن أى وقت :***

العناية بالأسنان شىء ضرورى جدًا خاصة فى فترة الحمل ، فمن واجبك تنظيفها يوميًا بالفرشاة والمعجون ، وزيارة طبيب الأسنان بين وقت لآخر . فصحيح أن خلع أو حشو ضرس أثناء الحمل لا يؤدى للإجهاض ولا يؤثر على صحة الجنين ، إلاّ أن ذلك قد يضرك من ناحية أخرى حيث تضطرين إلى تغيير نظامك الغذائى اليومى وربما تناول بعض أنواع من الأدوية ، وهو شىء غير مستحب خاصة فى الأشهر الأولى من الحمل .

احذَرى تناول أى دواء أثناء الحمل

أخطر ما يُسيىء إلى الحمل هو أن تتناول الأم دواء – أى دواء – دون استشارة الطبيب أو دون ضرورة قصوى لذلك فأى دواء تتناوله الأم قد يحمل خطرًا إلى الجنين النامى فى بطنها وربما يكون السبب فى حدوث تشوهات به ، خاصة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، وهى الفترة الحاسمة التى تتكون خلالها أعضاء الجسم المختلفة . وقد وُجد أن حوالى ٩٠٪ من حالات التشوه تحدث بسبب تعاطى الأم للأدوية خلال هذه الفترة . والنصيحة هنا هى ألاّ تتناول الأم أى دواء إلاّ فى الضرورة القصوى وباستشارة الطبيب ، أما الأمراض الخفيفة كالبرد والمغص وما إلى ذلك ، فلا داعى إطلاقًا لتناول أى دواء ، والمطلوب هو الصبر وتناسى الأوجاع حتى يزول المرض من نفسه ..

– *حامل ومريضة بالسكر :*

وبالنسبة للمريضات بالسكر ، يجب أن يتغير العلاج من الحبوب إلى الإنسولين ، وهو لا يحمل أى ضرر للجنين .

وربما من أخطر أنواع الأدوية على سلامة الجنين ومن أكثرها شيوعًا هى أدوية التتراسيكلين (مضاد حيوى) وأدوية السلفا (مثل ستريم ، انتريم ، سبترين) .. فأحذريها تمامًا .

ويوضح لنا الجدول التالى التشوّهات المحتملة التى تسببها العقاقير المختلفة إذا ما تناولت أثناء الحمل .

■ الأدوية الضارة بالجنين أثناء الحمل

الدواء	فترة الاستعمال	التأثير على الجنين
مهدئات البروميد	الأشهر الثلاثة الأولى	تشوّهات فى الأعصاب
الكورتيزون	الأشهر الثلاثة الأولى	تشقق سقف الحلق
مهدئات الديازيبام	الأشهر الثلاثة الأولى	تشقق سقف الحلق والشّفة
هرمون الذكورة ومشتقاته	الأشهر الثلاثة الأولى	أعراض ذكورة فى الجنين الأنثى
ستربتومايسين	النصف الثانى والثالث من الحمل	الصمم
تتراسيكلين	الأشهر الثلاثة الأولى	تلوّن الأسنان
السلفوناميد	الأشهر الثلاثة الأولى	ارتفاع نسبة البيلوروبين (المسببة للصفراء)
حبوب السكر (الكلوروبروباميد)	الشهور الأولى والأخيرة	تشوهات خلقيّة
الأسبرين	شهور الحمل الأخيرة	● إطالة فترة الحمل وفترة الولادة ● يرقان للطفل بعد الولادة (الصفراء)
أدوية تحتوى على اليود (الباكتريم و السبترين)	طوال فترة الحمل	تشوهات للجنين
أدوية الضغط	طوال فترة الحمل	إصابة الطفل بالسكر

أدوية الغدة الدرقية	طوال فترة الحمل	تضخم الغدة الدرقية عند الأطفال
أدوية الحموضة	طوال فترة الحمل	تشوهات للجنين
تطعيم الحصبة	طوال فترة الحمل	تشوهات للجنين
تطعيم الانفلونزا والتيتانوس	طوال فترة الحمل	لا تأثير على الحمل
فيتامين « ا » (جرعات عالية)	طوال فترة الحمل	ارتفاع الضغط المخّى للجنين
فيتامين « د »	طوال فترة الحمل	زيادة نسبة الكالسيوم فى الدم وتخلف عقلى
فيتامين « ب ٦ »	طوال فترة الحمل	نوبات عصبية بعد الولادة

التدخين والحمل

إذا كان التدخين عادة سيئة فى حق الرجال فهو أسوأ حالًا فى حق المرأة وجريمة كبرى ترتكبها المرأة الحامل ليس فى حقها وحدها ، بل فى حق جنينها أيضاً .

فتشير الإحصائيات إلى أن وزن الطفل المولود للحامل المدخنة يكون أقل بحوالى ١٠ ٪ من وزن الطفل للأم غير المدخنة كما تزداد فرصة حدوث الإجهاض والولادة المبكرة .

هل يمتنع الزوجان عن الجماع أثناء الحمل ؟

ظهرت ضوابط مختلفة للمعاشرة الجنسية أثناء الحمل ؛ فبعض الأطباء كان ينصح بتجنب الجماع خلال الموعدين اللذين كان ينتظر فيهما حدوث الحيضين المنقطعين الثانى و الثالث إذ أن ذلك يعرّض الحامل للإجهاض وهناك رأى آخر يرى ضرورة تجنب الجماع

في الشهر الأخير من الحمل حتى لا تتعرض الزوجة لخطر العدوى وهى على وشك الولادة ، كما يفضل تجنُّبه فى الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ، خاصة إذا كانت الزوجة قد سبق لها حدوث الإجهاض .

أما المتفق عليه حالياً أنه لا ضرر على الإطلاق من حدوث الاتصال الجنسى أثناء الحمل سواء في بدايته أو فى منتصفه أو فى أواخره ،فلم يثبت للأطباء صحة الأضرار السابقة .

لكن يجب أن يتوقف الجماع فى حالة تعرّض الحامل للمتاعب مثل وجود ألم أو نزيف مهبلى أو فى حالة تسرّب المياه للخارج .

هل يمكننى أن أعرف ميعاد الولادة بالتقريب ؟

هناك طرق مختلفة لمعرفة الميعاد المتوقّع للولادة .. أسهلها هذه الطريقة :

من المعروف أن فترة الحمل تستغرق ٢٨٠ يومياً ابتداء من اليوم الأول لآخر دورة شهرية منتظمة ويعتمد فى حساب مدة الحمل على الأشهر القمرية أى أن كل شهر عبارة عن أربعة أسابيع فلذا تكون فترة الحمل عشرة أشهر أو أربعين أسبوعاً ، ومن السهل جداً حينئذ حساب مدة الحمل إذا ما عُرف اليوم الأول لآخر عادة شهرية منتظمة بعد الأيام مثلا أو عد الأسابيع أو عد الأشهر ابتداء من اليوم الأول لآخر عادة شهرية منتظمة حتى اليوم المراد به معرفة مدة الحمل .

ويمكن توقع موعد الوضع بعملية حسابية بسيطة وهى إضافة سبعة أيام على اليوم الأول لآخر دورة شهرية منتظمة وطرح ٣ أشهر من الشهر الذى حصلت به الدورة الشهرية الأخيرة وبذلك تحصل

المرأة على الموعد التقريبى للوضع .

مثال على ذلك :

آخر عادة شهرية كانت فى ٣/١٠/١٩٩٠

الموعد التقريبى للوضع ١٠/٧/١٩٩١

بالإضافة لهذه العملية الحسابية البسيطة فهناك عدة طرق أخرى لمعرفة مدة الحمل وموعد الوضع ودلك عن طريق الفحوصات المختلفة للحامل وبالاستعانة ببعض الأجهزة الحديثة . وحصول تقلصات منتظمة فى فترات متلاحقة هو دليل على قرب موعد الوضع أضف إلى ذلك نزول بعض الدم والسوائل من المهبل بما يسمى بـ « **العلامة** » .

حالات حمل حرجة

بعض حالات الحمل تحتاج عناية خاصة عن غيرها لتمر بسلام دون مضاعفات ، ذلك إذا كانت الأم مصابة مسبقاً بمرض عضوى يمكن أن يؤثر على الحمل ، أو إذا تعرضت أثناء الحمل لمتاعب معينة .

فى مثل هذه الأحوال يجب تكثيف العناية بالحامل ، فعليها أن تكون على اتصال متكرر بطبيبها الخاص وتتبع تعليماته بدقة وإليك بعض هذه المخاطر التى قد تهدد الحمل :

- مرض السكر
- أمراض القلب والرئتين
- أمراض مختلفة مثل : التهابات المجارى البولية أو أمراض فيروسية أو أمراض تناسلية .
- أى عمليات سبق أن أجريت على الرحم سواء قبل أو أثناء الحمل .
- حدوث نزيف أثناء الحمل ، خاصة بعد الأسبوع العشرين .
- ارتفاع ضغط الدم ، تجمع السوائل فى القدمين ، زيادة تمددالأوردة فى الساقين و ارتفاع فى الوزن بمعدل أكثر من ٥٠٠ جرام فى الأسبوع .
- حالات وفاة أو تشويه سابقة أو حالات ولادة مبكرة سابقة .
- اختلاف فى فصائل الدم بين الزوجين .

الولادة القيصرية .. متى ؟

نسمع كثيراً عن إجراء ولادة قيصرية لبعض الحوامل ، فما هى الولادة القيصرية وما الدوافع الطبية لإجرائها ؟

العملية القيصرية ببساطة هى توليد السيدة الحامل عن طريق البطن بإجراء فتح جراحى أسفل السّرة ، ذلك فى حالة وجود صعوبة ما تحول دون الولادة بشكل طبيعى ، كما فى الحالات التالية :

- حدوث نزيف قبل الولادة ، مما يحتم التدخل الجراحى لإنقاذ الأم والجنين .
- نزول الحبل السرى قبل الجنين الذى قد يموت نتيجة لذلك .

(السببان السابقان غير متكررين ، بمعنى أن الولادات القادمة تكون طبيعية - بإذن الله - ولا تحتاج للقيصرية)

- الوضع الخاطىء للجنين : مثل الوضع المستعرض .
- ضعف الانقباضات الرحمية وعدم توافقها .
- عدم التوافق بين حجم رأس الجنين وسِعَة الحوض - سواء لكبر حجم الرأس أو لضيق الحوض .

أول ولادة لى كانت قيصرية ، هل يشترط أن تكون كل الولادات القادمة قيصرية ؟

ليس معنى إجراء عملية قيصرية لأول ولادة ، أن تتم كل الولادات التالية بالقيصرية ، فقد تكون طبيعية ولا تحتاج إلى تدخل جراحى ، ذلك لأن بعض الدواعى التى تجرى على أساسها الفيصرية لا يشترط تكرارها مع الحمل التالى مثل حدوث نزيف قبل الولادة أو نزول الحبل السرى قبل الجنين - كما سبق - أى أن حالة كل حمل على حدة هى التى تقرر إجراء القيصرية أو عدمه .

لكنه يجب على كل حامل أجريت لها من قبل عملية قيصرية أن تكون بالمستشفى قرب موعد الولادة وتحت إشراف أطباء متخصصين على استعداد للتدخل الجراحى الفورى إذا تطلب الأمر .

ولادة بدون ألم .. كيف ؟

هذا أول حمل فى حياتى وأخاف آلام الطلق

« الولادة بدون ألم » تكون بإجراء تخدير موضعى للنصف الأسفل من جسم الحامل .. وبذلك لا تشعر بآلام الطلق بينما تشاهد عملية الولادة كاملة .

ويكون التخدير بحقن مواد مخدرة للأعصاب بين الفقرتين الثالثة والرابعة بالمنطقة القطنية من العمود الفقرى . ويتم دفع المخدر عن طريق قسطرة مثبتة مكان الإبرَة ، وخلال عشر دقائق تختفى آلام الولادة ، ويتم حقن كمية أخرى من المخدر إذا احتاج الأمر ، حتى تتم الولادة .

هذه الطريقة يمكن اتباعها مع أية سيدة ماعدا الأم المصابة بتجلط الدم ، ويسمح باتباعها فى حالات السيدات اللاتى لا يمكن استخدام التخدير العام معهن مثل حالات ضعف القلب والجهاز التنفسي واللاتى يلزمهن إجراء عملية قيصرية . وكذلك حالات تسمم الحمل وضغط الدم المرتفع والزلال البولى وتورم القدمين ومرض السكر وحمل التوائم وحالات الولادة المنعكسة عندما يأتى الطفل بقدميه لا برأسه . وبصفة عامة فهذه الطريقة تجعل الولادة سهلة وتتم ببساطة وهدوء نظراً لعدم إحساس الحامل بالألم .

هل يمكن معرفة جنس الجنين قبل ولادته ؟

- ***ماذا قال أجدادنا قدماء المصريين ؟***

حاول المصريون القدماء معرفة جنس المولود قبل ولادته منذ

حوالى ثلاثة آلاف وخمسمائة سنة .

فلمعرفة ما إذا كانت المرأة حاملاً ، أو غير حامل ، كانوا يبللون بعض حبات من القمح والشعير ببول المرأة المقصودة ، فإذا حدث إنبات لكلا النوعين من الحبوب تكون المرأة حاملًا ، وإذا أنبتت حبات الشعير فقط سيكون المولود غالباً ذكراً ، أما إذا أنبتت حبات القمح فقط سيُكون المولود غالباً أنثى . وإذا لم يحدث إنبات على الإطلاق ، يُستبعد وجود الحمل .. !!

هذا الاعتقاد القديم – والغريب – آثبت بعض العلماء الألمان فيما بعد إحتمال صحته ، بعد أن وجدوا أن هورمون الاستروجين – الذى يخرج فى بول الحامل – له القدرة على إحداث نمو لبعض بذور النباتات .. !!

وعندما قاموا بملاحظة نوع جنس المولود فى مائة حامل – اعتماداً على ماقام به قدماء المصريين – وجدوا بالفعل أن النمو الأسرع لحبات القمح عن نمو حبات الشعير ينبىء بولادة الإناث وأن النمو المتأخر أو البطىء لحبات الشعير ينبىء بولادة الذكور .. وهو نفس ما أشار إليه القدماء المصريين ..!!

ثم دخلت الفكرة بعد ذلك مجالاً أوسع من البحث والتجربة لكن لم يثبت صحتها بشكل يغتمد عليه ، وبدأت الفكرة تتناسى مع الوقت ..

وتعددت محاولات العلماء بعد ذلك للتعرف على جنس المولود قبل ولادته ، حتى توصلوا فى نهاية الأمر إلى إمكان ذلك بفحص الحامل بجهاز الموجات فوق الصوتية أو السونار أو ما يطلق عليه : الأشعة التليفزيونية .

الأشعة التليفزيونية أثناء الحمل « السونار »

دعا نجاح فكرة أجهزة « الرادارات » فى تحديد المواقع أثناء الحروب ، إلى محاولة استخدام الموجات فوق الصوتية فى تحديد مواقع الأعضاء داخل الجسم البشرى أو فى التشخيص الطبى .

فباستخدام جهاز الموجات فوق الصوتية أمكن نقل صور الأعضاء داخل الجسم وبدقة ، والتى من خلالها أمكن تشخيص الكثير من الأمراض . وقد دعت هذه الطريقة إلى استخدام هذا الجهاز فى الفحص الروتينى فى أوروبا وأمريكا حيث أنه لم يثبت ظهور أى أضرار منه حتى فى مرحلة الحمل . علاوة على سهولة الفحص به ، إذ أنه لا يلزم إجراء تحضير معين للشخص المراد فحصه قبل بدء التصوير .

وتعتمد فكرة هذا الجهاز فى نقل الصور على انعكاس الموجات الصوتية بعد اختراقها لأنسجة الجسم بدرجات معينة ، ثم استقبال هذه الموجات على مستقبل خاص لهذا الغرض حيث تتحول إلى ذبذبات كهربائية تتم من خلال نقل الصور المختلفة .

ويعتبر الفحص بالسونار فى الوقت الحالى أدق وأهم وسائل التشخيص فى مجال النساء والولادة، خصوصاً فى مرحلة الحمل حيث يساعد الرحم الممتلىء بالسائل الجنينى واستدارة البطن على وضوح التفاصيل بذلك أمكن تشخيص وجود الحمل فى أولى مراحله ابتداء من الأسبوع الرابع أو الخامس ، كما أمكن معرفة نوع

جنس الجنين الذى يتحدد بوضوح مع بداية الشهر السابع للحمل . وإن كان يصعب ذلك أحياناً فى الحالات التى لا يسمح فيها وضع الجنين داخل الرحم من التحقق من جنسه .

● أغراض أخرى :

ومن الأغراض الأخرى التى يستخدم فيها الفحص بالسونار فى التشخيص أثناء الحمل هو حالات الحمل المتعدد (أكثر من جنين) وحالات الحمل خارج الرحم (مثل حمل الأنابيب) – كما يستخدم فى متابعة نمو الجنين وملاحظة التغيرات التى تطرأ عليه أثناء الحمل ونتيجة لسهولة هذا الفحص ودقته فى التشخيص مع عدم ثبوت أضرار عنه – كما سبق – دعا هذا معظم النساء فى البلاد المتقدمة إلى إجراء تقييم دورى لمراحل الحمل تحت إشراف الطبيب عن طريق فحصهن بالسونار ولو مرة أو مرتين خلال فترة الحمل .

التحكم فى جنس الجنين

- هل يمكن أن نختار بين الولد والبنت حسب رغباتنا ؟!!.. ماذا قال العلماء ؟
- كيف يتحدد جنس المولود ؟
- قالوا : نوم الزوجة على جنبها الأيمن يجيىء بالذكور !!!

التحكّم فى جنس الجنين

هل يمكن أن نختار بين « الولد » و « البنت » حسب رغباتنا ؟!!

قال الله تعالى : ﴿ **لله ملك السموات والأرض يخلق ما يشاء يهب لمن يشاء إناثاً ويهب لمن يشاء الذكور أو يزوجهم ذكراناً وإناثاً ويجعل من يشاء عقيماً إنه عليم قدير** ﴾ [٤٩ - ٥٠ الشورى]

الله سبحانه جلّت قدرته هو الواهب وهو الخلاق العليم .. هذه هى الحقيقة المؤكدة وهو ما نؤمن به نحن المسلمين .

لكن طموح العلماء دفعهم إلى التفكير فى محاولة التحكم فى جنس المولود ، بمعنى اختيار جنس الأبناء وفق رغبات الآباء . ولا مانع أن نرى معاً ما توصلوا إليه فى هذا المجال ، وهل أمكن بالفعل هذا التحكم ؟ .

وحتى نتعرف إلى ذلك ، يجب أولاً أن نعرف كيف يتحدد جنس المولود مع حدوث الحمل .

كيف يتحدد جنس الجنين .. ولد أم بنت ؟

ببساطة شديدة ، يعتمد ذلك على ما يسمى « الكروموسومات » وهى عبارة عن مجموعة من الخيوط الدقيقة داخل نواة الخلية - والخلية هى الوحدة التى تتكون منها أجسامنا .

وتحمل الحيوانات المنوية نوعين مختلفين من الكروموسومات

هما (X) و (Y) بينما كل البويضات تحمل نوعاً واحداً هو (X) فأثناء التلقيح ، إذا لُقّحت البويضة بحيوان منوى يحمل (X) أصبح عندنا (XX) فتتحدد صفة الأنثى . أما إذا لقحت البويضة بحيوان منوى (Y) أصبح عندانا (XY) أى ذكراً .

● وجهة نظر العلماء وآمالهم الصعبة ..

ولما كان الحيوان المنوى الذى يحمل (X) كروموسوم يختلف عن الحيوان المنوى الذى يحمل (Y) ،فكّر العلماء فى اختيار أحد النوعين وتفضيله عن الآخرلحدوث التلقيح ، بذلك يمكن أن نختار بين الحيوان المنوى الذى يحمل (Y) أو (X) وبناء على ذلك نختار بين (XY) و (XX) أو بنت وولد ، نظراً لأن كل البويضات تحمل كروموسوم (X) .

ومن أهم أوجه هذا الاختلاف بين نوعى الحيوانات المنوية ، هو أن الحيوانى المنوى (X) الذى يختص بإنجاب الإناث يُفضل المعيشة فى الوسط الحامض ، بينما ينشط النوع الآخر المختص بإنجاب الذكور فى الوسط القلوى .

على هذا الأساس يمكن أن نفضل بين النوعين أثناء تلقيح البويضة بتغيير الوسط الكيميائى للمهبل إلى وسط حامض أو قلوى ، فننشط النوع المراد التلقيح به من الحيوانات المنوية ، بينما نضعف حركة ونشاط النوع الآخر فلا يقوى على التلقيح .

ويمكن عملياً تجربة ذلك ، بعمل دش مهبلى قبل الجماع بمادة حامضية (مثل : حامض اللكتيك المخفف) أو مادة قلوية (مثل : بيكربونات الصوديوم) ، بذلك يتحقق الوسط الكيميائى المراد وبالتالى ننشط الحيوان المنوى المراد وبالتالى نختار الجنس المراد .

● مدى نجاح هذه الفكرة :

قامت تجارب متعددة على التحقق من هذه الفكرة فى الحيوانات وبعضها على السيدات المتزوجات أثبتت أنها قد تعمل أحياناً وقد لا تعمل أحياناً أخرى أى أنها صحيحة نظرياً أكثر منها عملياً . ومازال البحث مستمراً ..

آراء القدماء حول اختيار جنس المولود

سادت أراء فى الماضى حول إمكانية تحديد نوع جنس المولود بعضها يتعارض تماماً مع الحقيقة العلمية ، وبعضها لم تثبت صحته عملياً ، مثل :

الزوجة هى المسئولة عن ولادة البنت أو الولد !!

ذلك على أساس أن لها مبيضين ، فقد تصوّر البعض خطأً أن المبيض الأيمن يخرج بويضات تختص بإنجاب الذكور والآخر بويضاته تختص بإنجاب الإناث .. ذلك على أساس أن الجانب الأيمن من الجسم أقوى من الجانب الأيسر ! .

نوم الزوجة على جنبها الأيمن يجيىء بالذكور !!

وذهب البعض إلى الربط بين تحديد الجنس وطريقة نوم المرأة بعد الانتهاء من الجماع مباشرة . فلو نامت على جنبها الأيمن يجى المولود ذكراً والعكس صحيح .

ذلك على أساس أن فتحة قناة فالوب اليمنى أدنى من فتحة القناة اليسرى ، هكذا فالنوم على الجانب الأيمن يسهّل دخول الحيوان المنوى إلى القناة .

وينفى صحة ذلك أننا من الأصل لا نستطيع أن نحدد أى مبيض

خرجت منه البويضة ؟! كما أن صعود الحيوان المنوى للبويضة مسألة لا تخضع للجاذبية .

الزوج الأكبر سناً يأتى أولاده من جنسه !!

وقد تدخّل عامل السن فى الموضوع ، فرأى البعض أن الزوج الأكبر سناً يأتى أولاده من جنسه ، أى أن الرجل لو كان أكبر سناً من المرأة ينجب ذكوراً والعكس صحيح ..!! وهو ما لايقره الواقع نهائياً .

درجة إشباع الزوجة تؤثر على جنس المولود !!

واعتقد البعض أن قِلّة جماع الزوجة يجعلها تنجب إناثاً ، بينما كثرة الجماع تجعلها تنجب ذكوراً !!

كما اعتقد البعض أن إشباع المرأة جنسياً ووصولها إلى الذروة يجعلها تنجب ذكوراً ، بينما نقص لذتها الجنسية يجعلها تنجب إناثاً !! ذلك على أساس أن الإفرازات المهبلية التى تخرج من المرأة أثناءالجماع تزداد كلما زادت الإثارة الجنسية لها !!، وهذا الاعتقاد بعيد تماماً عن الحقيقة .

متاعب العلاقة الجنسية بين الزوجين

- أعانى من القذف المبكر وزوجتى قلقة ؟!!
- احذر هذا الخطأ الجنسى الشائع ..!
- الإفراط الجنسى وعدد المرّات ..
- زوجتى لها مطالب ولا أستطيع إشباعها ؟!
- هل الجنس دافع للخيانة الزوجية ؟!
- همسة فى أذن الزوجات
- الرجل والفشل الجنسى
- ماذا يجرى فى ليلة الزفاف ؟
- مريض السكر والضعف الجنسى
- قبل أن تتهم زوجتك بالبرود الجنسى ..!!
- الختان والقدرة الجنسية ورأى الدين .

القذف المبكر

أعانى من القذف المبكّر وزوجتى قلقة !!

● متى يصبح القذف مبكّراً ؟

القذف المبكر هو القذف على غير الرغبة ، أو بعد مرور فترة بسيطة لا تكاد تشعر الزوج أو الزوجة باللذة . أو بشكل أدق ، هو حدوث القذف فى أقل من دقيقتين .. وهو الفترة الطبيعية لبدء القذف عند الرجال .

حقيقة علمية : الرجل يقذف عادة قبل المرأة !
« لا أنانية فى الجنس »

من الواضح فى ضوء ما سبق ومن الواضح عملياً أن القذف عند الرجل يحدث بعد فترة قصيرة من الجماع بينما تستغرق المرأة فترة أطول للوصول إلى الذروة – أو قمة الإثارة الجنسية .

أمام هذه الحقيقة العلمية يجب على الزوج أن يكيف قدرته الجنسية وإطالة الإتصال الجنسى على قدر المستطاع حتى تشبع الزوجة هى الأخرى ، وإلاّ أصابها التوتر الذى غالباً ما ينعكس تأثيره على الزوج. فلا أنانية فى الجنس ..

ويمكن ذلك بمعرفة التالى :

● التعقُّل مطلوب .. والحل بيد الزوجة

أكثر ما يسبب القذف المبكر ، وهو السبب الغالب دائماً ، هو التوتر وفقدان الثقة بالنفس سواء لأنها التجربة الأُولى أو خوفاً من إحساس الزوج بانتقاص رجولته أمام زوجته لو لم يشبعها .

والمطلوب هنا أولاً هو التعقّل ، فمع بداية المعاشرة الجنسية يأتى عادة القذف مبكراً ، ولا عيب فى ذلك أو دعوة لا فتقاد الثقة .

والجنس ليس أبداً مسألة من يشبع الآخر ، وليس مسألة قوة أو « معايرة » .!!

إذ يجب أن يكون الحب والمودة والتسامح بين الطرفين هو أساسا الدعوة للجنس وكل شيء ينتظم من تلقاء نفسه مع الوقت والحل دائماً فى يد الزوجة ، فإظهارها للتوتر أو السخرية من سرعة قذف الزوج يسيىء إلى الأمر تماماً ويزيد من توتر الزوج وبالتالى من سرعة القذف . بينما تسامح الزوجة وملاطفتها للزوج بكلمات تعمل على تشجيعه بعد أن ينتهى من القذف ، تُشعره بالثقة وتشجعه بعد ذلك على البقاء أطول وقت ممكن..

● ثبات النفس مطلوب .. وتعلّم كيف تُطيل اللقاء الجنسى ؟

مطلوب كذلك من الزوج أن يدع كل همومه جانباً ويحاول أن يسيطر على قلقه وتوتره ، ولا ينساق مرة واحدة للإثارة وليحاول أن تسرى فى جسده تدريجياً حتى ينقضى وقت مناسب ، ويمكن أن يحقق ذلك بإدخال العضو ثم إخراجه أو بالكف عن الحركة الميكانيكية المعروفه ثم وصلها مرة أخرى . أو أن يذهب بذهنه لفترة فى التفكير بشيء آخر ثم يعود لما فيه .

وبعد مضى وقت مناسب ليترك الروج نفسه تماماً للإثارة وليفعل ما يشاء ..

احذر هذا الخطأ الجنسى الشائع ..

وأكبر خطأ يقع فيه الزوج بعد حدوث القذف هو أن يخرج عضوه من مهبل الزوجة قبل أن تشبع هى الأخرى اعتقاداً من معظم الرجال بأن وجود القضيب بالمهبل بعد القذف بلا داعٍ ، فما حاجة الزوجة لقضيب مرتخٍ ؟!!! .

بينما الحقيقة غير ذلك ، فالمرأة لا يشبعها أو يثيرها العضو المنتصب فحسب . بل ثمة أشياء أخرى تثيرها وتساعد على الوصول للذروة حتى بعد قذف الزوج وارتخاء عضوه .

فوجود العضو المرتخى فى حد ذاته داخل المهبل مع مواصلة الحركة الميكانيكية يمنحها لذّة ، واستمرار الإلتصاق الجسدى فى هذه الحالة يمنحها لذة بالاضافة إلى القبلات وملامسة مواضعها الحساسة للإثارة (كالثدى وسلسلة الظهر والرقبة وأحياناً شد الشعر بلطف) كل هذا يُكمل لذّتها ..

● *المراهم والحبوب علاجاً للقذف المبكّر :*

إذا لم تفلح الوسائل السابقة ولم يستطع الزوج إطالة اللقاء الجنسى ، يمكن أن يلجأ إلى الأدوية - باستشارة الطبيب النفسى وليس طبيب الأمراض التناسلية ، على أساس أن القذف المبكر غالباً يرتبط بالحالة النفسية ولا يعنى وجود سبب عضوى .

من هذه الأدوية :

- **يمكن دهان القضيب بطبقة خفيفة قبل الجماع من مخدّر ليعطّل استجابة الأعصاب للإثارة ، مثل :**

كريم لجنوكايين Lignocaine Cream

وهناك أنواع أخرى مستوردة من الخارج .

- يمكن استعمال أحد مضادات الاكتئاب ، مثل :

أقراص تفرانيل Tofranil tab

أو أقراص تربتيزول Tryptizol tab

الأفضل أن يكون ذلك آخر وسيلة وباستشارة الطبيب ، وأن يبدأ الزوج بتناول جرعةبسيطة مثل قرص ١٠ مجم من أى نوع واحد إلى ثلاث مرات يومياً .

● علاج نفسى :

وقد يحتاج الأمر إلى جلسات علاج نفسى « بالكلام » على يد طبيب متخصص .

● أسباب عضوية للقذف المبكر :

فى حالات قليلة يحدث القذف المبكر نتيجة لوجود مرض عضوى مثل التهاب البروستاتا أو الالتهاب الشديد لمجرى البول ، أو وجود مرض يؤثر على الأعصاب المختصة بالعملية الجنسية .

هنا يستلزم الأمر استشارة طبيب المسالك البولية بعد استثناء العامل النفس كسبب شائع للقذف المبكر .

الإفراط الجنسى وعدد المرّات

أشعر بخيبة أمل لقلة عدد المرّات بالنسبة لأصدقائى !!

يسأل كثير من شباب الأزواج عـن عدد مرّات اللقاء الجنسى الواحد وعدد اللقاءات فى الأسبوع ، أو الصورة الطبيعية لإشباع الشهوة الجنسية بين الزوجين بصفة عامة من حيث الكم . وهم فى ذلك متصورون أفكاراً جنسية خاطئة إذ يعتقدون أن كثرة الجماع يُسعِد الزوجة ويحببها فى زوجها . وأن الرجولة أو الفحولة تقاس بالكفاءة الجنسية التى يحكمها عدد المرّات .. والحقيقة أن الدافع وراء هذا التصور هو ما يسمعه الشباب من بعضهم بالتفاخر بعدد مرات اللقاء الجنسى الواحد ، ونسمع فى هذا المجال أرقاماً قياسياً تصل إلى خمس وعشر مرّات !! ومعظمها إدّعاءات كاذبة تتستر فى كثير من الأحيان على نواقصهم وضعف قدراتهم الجنسية !! .

الكفاءة الجنسية لا تقاس بالكم ولكن بالكيف

ولكن هل صحيح أن العلاقة الجنسية بين الزوجين يحكمها عدد المرات ؟

بالطبع لا . فالعلاقة الجنسية لا يمكن أن تخضع لأرقام حسابية تُعد بالمرات ولا حتى لمواعيد ثابتة تُنظم المعاشرة الجنسية ، كما هو واقع بين بعض الأزواج .

● *الرغبة الجنسية أولاً ..*

فالمعاشرة الجنسية يجب أن تخضع لوجود الرغبة الجنسية أولاً وأخيراً ، والتى يحكمها أشياء كثيرة مثل الحالة المزاجية ووجود العاطفة وعدد سنين المعاشرة الزوجية . فلا يمكن أن يسفر اللقاء الجنسى عن

متعته المنشودة إذا كان أحد الطرفين يشعر بالاكتئاب لأى سبب من ظروف الحياة ! ولا يمكن كذلك أن تكون عدد المرات فى شهر العسل أو فى الشهور الأولى من الزواج مثل عدد المرات بعد عشر سنين من الزواج ! ولا يمكن كذلك أن تتحقق المتعة المنشودة إذا لم يتوفر الحب والمودة بين الطرفين مهما زاد عدد المرات .

وحتى لو تهيّأت كل العوامل السابقة فإن لكل فرد ظروفه الصحية ومقدرته الجنسية الخاصة . مما يجعل من الصعب تحديد عدد معين من المرات يناسب الجميع . لكنه يمكن القول أن مرتين أو ثلاثة لقاءات فى الأسبوع على الأقل هو عدد مناسب لمرات المعاشرة الجنسية بين الأزواج الجدد بهدف إعطاء الفرصة لحدوث الحمل .

هل تسعد المرأة بكثرة المرّات ؟!

● *مرّة واحدة قد يكون فيها « البركة »*

والحقيقة أن معظم الزوجات لا يسعدهن الكم بقدر ما يسعدهن الكيف من المعاشرة الجنسية فلربما مرّة واحدة فى الأسبوع تبعث فى الزوجة كل جوانب المتعة والإشباع عمّا يحققه لها من المتعة عشرات المرات . ذلك إذا امتزج الأداء الجنسى بالحس العاطفى والحُنو ، وأدرك الزوج ، من خلال خبراته السابقة ، المواضع التى يسعد زوجته ملامستها أو وطئها وأصبح مدركاً لما يطرأ عليها أثناء الجماع مشيراً لإقترابها من الذّروة ، فيحاول التمهُّل ليشترك الاثنان معاً فى القذف فتتفاقم اللذة ويصل الإشباع لأعلى درجاته ..

وقبل كل ذلك لابد أن يكون الاثنان معاً مهيّآن نفسياً وجسمانياً للقاء الجنسى ..

ولا بأس أن تُعاد الكّرة فى نفس اللقاء الجنسى بعد فترة من الارتياح ، إذا أحس الزوجان بميلهما لذلك وتبعاً لمقدرتهما ، وأعتقد

أن مرتين فى اللقاء الجنسى الواحد عدد يُرضى معظم الأزواج والزوجات ، افتراضاً بأن أول مرة تكون سريعة من طرف الزوج إذ يأتى فيها القذف مبكراً بعض الشىء ، بذلك يمكن اعتبارها « تحضيراً » للمرة الثانية والتى تكون أكثر تركيزاً واتقاناً وإذا لم يستطيع أحد الطرفين على المواصلة ، فلا يجب أبداً إعادة الاتصال فلربما يفشل الزوج وبالتالى يتوتر أو تتألم الزوجة وتتعب إذا كانت غير مستعدة جسمانياً للمواصلة .. أى أن وجود الرغبة فى النهاية هو الذى يحكم كل شىء ..

زوجتى لها مطالب ولا أستطيع أشباعها !!

● *الشبق الجنسى ..*

والحقيقة أن نسبة ضئيلة من السيدات يصعب إشباعهن بأى عدد من المرات إذ تكن لديهن رغبة متوحشة واشتياق لا ينقطع لممارسة الجنس .

مثل هذه الحالات هى التى تعانى من مرض الشبق الجنسى « النيموفومانيا » .

ويجب هنا التفرقة بين المرأة ذات الشبق الجنسى ،وهى التى لا تشبع ، وبين المرأة ذات القدرةالجنسية العالية ، أى التى يمكنها أن تصل إلى الذّروة ربما لأربع مرات أو أكثر خلال اللقاءالجنسى الواحد – لذا تحتاج دائما لزوج ذى قدرة جنسية عالية هو الاخر ليتمكن من إشباعها .

كما أن نسبة ضئيلة أيضاً من الرجال لا يشبعون ألبته من الجنس ، على غرار حالة الشبق الجنسى عند النساء ، ويوصف المرض هنا باسم « الساتيرياريز » ويجب كذلك التفرقة بينه وبين تمتع الرجل برغبة جنسية

عالية ، فالأول لا يشبع ، أما الثانى فيمكن اشباعه بلقاء جنسى حار على درجة كبيرة من الإثارة الجنسية والإتقان .

وكلا المرضين السابقين يجب تشخيصهما بدقة قبل أن نجتاز مرحلة العلاج النفسى .

هل الجنس دافع للخيانة الزوجية ؟! الزوجة الخائنة

متعة الفراش ليست هى أبداً أساس المعاشرة الزوجية والتى بناء على كفاءتها يتحدد الإخلاص أو الهجـر .

فثمة أشياء أخرى كثيرة تجمع كل زوجين وتشد أواصر الحياة الزوجية لو أخفق أحدهما فى مهامه الجنسية . والعقيدة هى أهم هذه الأشياء بما تُفرضه على الزوجين من حُسن المعاشرة والتزام كل منهما بحقوق الآخر عليه .

ولا شك أن أى زواج بُنى على الاختيار الصحيح القائم على توافر المودة والارتياح بين الطرفين والتقارب الذهنى والعقلى والاقتناع لا يمكن أن يهدمه إخفاق الزوج الجنسى لسبب من الأسباب . فالمرأة يرضيها أشياء أخرى كثيرة تُكمل هذا الإخفاق كالإحساس بالأمان والحُنو وإحساسها بوجود « رجل » يُعتمد عليه .

ولا أظن أن سيدة من أصل طيب عريق يمكن أن تخون زوجها بإدعاء أنه لا يحقق لها المتعة الجنسية المنشودة !!

همسة فى أذن الزوجات :
هذه الأشياء تُسعد كل الرجال

● زوجتى مجرّد « جسد » ولا أشعر منها بأى عواطف !!

من المفاهيم الخاطئة المرتبطة بالمعاشرة الجنسية بين الزوجين ، هو أن الزوج دائماً المسئول الأول والأخير عن اللقاء الجنسى من البداية إلى النهاية . أما الزوجة فالمفروض أن تظل « مكسوفة » دون أى مشاركة إيجابية لا بالفعل ولا بالقول وإلاّ اتُّهمت بالفجور !!

ولما كان الجنس مشاركة ، وليس عملاً انفرادياً ، فليس من المعقول أن نلقى بكل المهمة على طرف ونلغى دور الطرف الآخر ونحرمه من التعبير عما يسعده ويرضيه علاوة على أننا بذلك نفقد المعاشرة الجنسية جزءاً كبيراً من حرارتها ولذتها حتى بالنسبة للزوج نفسه لغياب دور الزوجة الذى يتمثل فى أحاسيسها وما تقوله وما تفعله ، بصرف النظر عن جسدها الذى تطرحه أمام زوجها ليفعل به ما يشاء ، ذلك الدور الهام الذى يبعث فى الرجل كل أسرارا المتعة .

لذا وجب على الزوجين أن يدركا قيمة هذه الأشياء المرتبطة بالجنس والتى لا تعيب أبداً الزوجة بل يتمنى معظم الأزواج أن يعرفها زوجاتهم .

لا تخجلى من انفعالاتك الجنسية ..

لا تخجلى أبداً من إظهار انفعالاتك الجنسية فليس فى ذلك أبداً تعدٍ على كرامتك وكبريائك أو فضيلتك !! بل على العكس مثل هذه الأشياء تسعد أى زوج ، فالتشنجات والكلمات المعسولة تعطى للجنس مذاقه الشهى وتُلهب من حرارته ..

عبِّرى لزوجك عمّا يُسعدك ويُثيرك ..

لا عيب أبداً أن تشيرى إلى زوجك بلطف سواء بالكلام أو بالحركة لأماكن الإثارة التى يُسعدك لمسها أو الأوضاع التى تريحك وتسعدك . فكثير من النساء يسعدهن ملامسة مواضع بعينها أثناء الاتصال الجنسى ليشعرن بتدفق اللذة وحرارتها ، فالإثارة عند المرأة لا ترتبط كلية - كما سبق - بما يحمله لها المهبل من متعة .

وقد اتضح أن سبب البرود الجنسى عند بعض الزوجات يأتى من عدم مقدرة الزوج على جلب المتعة من مواطنها الخفية بجسم المرأة ، لجهله بهذه المواطن .. وكيف له أن يعرفها تماماً دون إيحاء من الزوجة ؟!!

لا بأس أن تُبادرى بالدعوة للجنس !

لا أبالغ إذا قلت أن كل الأزواج يسعدهم أن تتولى زوجاتهم زمام المبادرة إلى الجنس من وقت لآخر . فهذا يشعر الزوج برجولته وحب زوجته له واشتياقها للمتعة بين يديه كما يزيد من إثارته ونشاطه الجنسى .

فلا تخجلى أن تُلمحى إلى زوجك بلطف عن رغبتك فى الجماع ، كأن تحتكى به وتمرِّى بأصابعك على شعره ، وتداعبيه بكلمات معسولة .. لا عيب ولا حرام فى ذلك .

الرجل ليس « آلة » جنسية !!

تتصور بعض الزوجات أن الرغبة الجنسية عند الزوج لا ينبغى لها أن تهدأ ، وأنه من دواعى الرجولة أن يبقى الزوج قادراً على

إشباع زوجته بصفة منتظمة ، وإلاّ اتّصف بالخيبة ، أو اتهم بتغير مشاعره نحوها وكأن ممارسة الجنس عند الرجل تخضع لنظام آلى ولا تتأثر بأحاسيس الزوج ومشاغله أو ما يدوربباله من أمور الدنيا !!

هذا التصور الخاطىء يظهر تأثيره حين يخفق الزوج فى إرضاء زوجته لانشغاله بمؤثر خارجى ، ولا تحاول الزوجة تفهّم الأمور على حقيقتها .. فتتوتر الزوجة ، رغم تظاهرها بعدم الاهتمام بإخفاق الزوج نحوها ، ويتوتر الزوج كذلك لإحساسه بانتقاص قدرته الجنسية .

فالحقيقة أن نشاط الرجل الجنسى لا يمكن أن ينفصل عن تأثير حالته النفسية وحياته العملية خارج المنزل ، فالزوج المشغول الذهن أو القلق أو المهموم يقل عادة نشاطه الجنسى عن المعتاد . والزوجة الماهرة هى التى تستطيع فى هذه الحالة أن تتقرب إلى عقل زوجها وتساعده فى التخلّص مما يعكّره .

الجنس .. ليس كل ما يريده الزوج !!

ليس كل ما يريده الزوج من زوجته هو متعة الفراش . فالزوج أحياناً يكون فى حاجة إلى ألوان أخرى من الحب لا تؤدى بالضرورة إلى الجماع ، لكنها تشعره بالدفء والألفة وتحرّك فيه إثارة محبّبة تملؤه نشاطا وحيوية .

فالقبلة والضمة والمداعبات الجسدية والحديث اللطيف بين الزوجين أشياء تضفى على الحياة الزوجية مذاقاً خاصاً يحفظ لها بريقها وحرارتها . ولا شك أن كل زوج يرحّب بهذه الأشياء ويسعده تبادلها بينه وبين زوجته من وقت لآخر بصرف النظر عن متعة الفراش ..

الرجل والفشل الجنسى
الفشل الجنسى .. النفسى

● *دائرة مفرغة يقع فيها كثير من الأزواج الشباب :*

يغيب عن بال كثير من الأزواج أهمية العامل النفسى فى نجاح المعاشرة الجنسية .

فثمة أشياء كثيرة قد يتعرض لها الزوج تترك آثاراً نفسية سيئة تؤدى به إلى العجز الجنسى أو الارتخاء الجنسى بمعنى فقدان القدرة على انتصاب العضو أو ضعف ذلك .

ذلك مثل : متاعب العمل وانشغال الذهن ، وقوع أحداث مؤسفة كوفاة عزيز ، أو وجود خلافات زوجية أو الأهم من ذلك إحساس الزوج بالكُره لزوجته .

● *ماذا يجرى فى ليلة الزفاف ؟*

ويتجلّى دور العامل النفسي بوضوح فى حدوث الارتخاء الجنسى ليلة الزفاف أو ربما فى الشهور الأولى من الزواج فنجد أن معظم الأزواج يتعرضون للقذف المبكر بسبب توترهم وحداثة التجربة . إلاّ أن البعض منهم يفشل فى مهمته وقد يستمر به الفشل الجنسى وحالة الارتخاء لأيام وربما شهور ، رغم عدم وجود أى سبب عضوى يمنع الانتصاب . لكننا نجد أن إحساس الزوج بصعوبة مهمته فى هذه الليلة التى تحتم عليه أثبات رجولته أو فحولته هى فى الحقيقة الدافع وراء الإرتخاء علاوة على خوف وتألم الزوجة . ونجد أن الإصرار من طرف الزوج على إعادة الكرّة مرة وآخرى لا يزيد الامر إلاسوءا .

والمؤسف فى كثير من هذه الأحوال أن الزوج يهمل دائماً أهمية مثل هذه الآثار النفسية ونجده يفكر مباشرة فى وجود سبب عضوى يمنعه من أداء مهمامه الزوجيه ،. فيحتار بين الأطباء وربما يلجأ

للدجالين والمشعوذين أو تدليك البروستاتا أو المنشطات الجنسية وقد يذهب به فكره إلى أن ممارسة العادة السرية فى الماضى تركت أثراً سيئاً على نشاطه الجنسى ، فيدخل بذلك فى دائرة مفرغة لن يخلصه منها سوى استعادة الثقة بالنفس وعدم السعى وراء الجماع حتى تمرَّ الأزمة ،أو يتخلّص مما يعكّر صفوة وقد لا يشعر به فى نفس الوقت . ولا يصح أبداً أن ينسى الزوج أهمية استشارة الطبيب النفسى ، وكأنه يتمنى أن يكون به سبب عضوى حتى يرتاح باله أو فى الحقيقة يتهرب به من فشله الجنسى ومواجهه الأمر بصورة موضوعية .

● ***أسباب عضوية للفشل الجنسى :***

هذا لا ينكر أن هناك أسباباً عضوية للعجز الجنسى أهمها مرض السكر .. وتشمل كذلك :

- الاجهاد الشديد أو الضعف العام سواء لسوء التغذية أو لوجود مرض يؤثر على الصحة العامة مثل مرض السكر أو الدرن الرئوى أو مرض القلب .
- وجود اضطراب بهرمونات الغدد
- التهاب الأطراف العصبية أو إصابة الحبل الشوكى .
- بعض الأدوية : مثل المهدئات وبعض أدوية ضغط الدم المرتفع .
- إدمان الخمور والمخدرات والإفراط فى التدخين .
- الشيخوخة : بعد سن ٧٥ عاماً يصاب حوالى ٥٠ ٪ من المسنين بالارتخاء الجنسى .

● ***التهاب البروستاتا :***

هل يؤدى إلتهاب البروستاتا إلى الضعف الجنسى

من النادر أن يؤدى إلتهاب البروستاتا للضعف الجنسى ، لكن أحياناً يكون الالتهاب مصحوباً بألم أثناء مرور السائل المنوى أو ألم بالخصية مما يجعل المريض يتجنب المعاشرة الجنسية حتى يتجنب حدوث الألم .

⌘ مريض السكر والضعف الجنسى

من المعروف أن السبب الغالب للإرتخاء الجنسى عند مريض السكر هو حدوث التهاب بالأطراف العصبية ، كإحدى مضاعفات مرض السكر ، ومنها الأعصاب المغذية للقضيب نفسه والتى تحدث من خلالها الاستجابة للمؤثرات الجنسية

وليس هناك سبيل للوقاية من حدوث هذا الالتهاب المزمن سوى ضبط مستوى السكر بالدم معظم الوقت ، وهى مهمة ليست سهلة دائماً ، إذ تحتاج لضبط جرعة الدواء والالتزام بنظام غذائى مناسب ، تحت إشراف الطبيب .

أما ما أود أن أشير إليه فى هذا المجال هو أن هناك أشياء أخرى قد تقود مريض السكر للضعف الجنسى حتى رغم عدم وجود التهاب بالأعصاب الطرفية ، وهذه الأشياء يمكن تصحيحها وبالتالى يتحسن الفشل الجنسى الذى يعانى منه الزوج حتى فى وجود الالتهاب المزمن بالأعصاب الطرفية :

هذه المسببات الأخرى هى :

- أدوية ضغط الدم المرتفع والتى يتناولها عدد كبير من مرض السكر ضمن علاجهم فبعض الأنواع تؤدى لضعف الانتصاب .. مثل دواء الدوميت . وكذلك معظم أنواع المهدئات فاستشر طبيبك فى ذلك لاستبدال نوع الدواء إذا كان من ضمن هذه الأنواع .
- ملل مريض السكر واكتئابه بسبب المرض وملازمته للعلاج . وهو ما يمكن أيضاً تصحيحه بالتفهم الواعى لمرض السكر أو استشارة الطبيب النفسى .
- ضعف الصحة العامة سواء لمرض السكر أو لسوء التغذية ، وفى

الحالتين يمكن تصحيح هذا العامل بضبط السكر أو التغذية الصحيحة والفيتامينات .

وجود خلل هرمونى مصاحب لمرض السكر ، ويحتاج معرفة ذلك إلى إجراء فحوص طبية دقيقة لتحديد نوع الخلل وإمكانية علاجه .

المرأة والبرود الجنسى
قبل أن تتهم زوجتك بالبرود الجنسى ..

البرود الجنسى موجود بالفعل عند بعض الزوجات ، وله أسباب كثيرة ، لكن قبل أن تتهم زوجتك بالبرود الجنسى ، يجب أن تتنبه إلى أمرين هامين قد يدفعانها إلى هذا البرود ، وهما الجهل الجنسى المرتبط بالتنشئة الخاطئه ، وإحساسها بالألم من الاتصال الجنسى .

● *الجهل الجنسى وراء البرود الجنسى*

والمقصود بالجهل الجنسى هو جهل الزوجة بالمفهوم الصحيح للعلاقة الجنسية وغياب دورها فى ذلك .

ونجد أن ذلك يرتبط عادة بالتنشئة الخاطئة للزوجة ، والتى يقع عاتقها على الأم أساساً ، والتى تقول لها : إن الجنس قلة الأدب وحرام .. الرجال مفترسون .. البنت المؤدبة لا تعرف مثل هذه الأشياء . إلى آخره

لذا نجد أن كثرة التعرض لهذه العوامل المحبطة للنشاط الجنسى ، يجعل الفتاة تفشل فى القيام بدورها الإيجابى فى المشاركة الجنسية ، فتصبح مجرد جسد تطرحه فى حياء أمام زوجها ، ولا تدرى ماذا تفعل أو ماذا تقول ؟ وتخفى بداخلها كل أحساسيها وانفعالاتها الجنسية .

على مثل هذا الزوج أن يأخذ بيد زوجته ويصحح لها كل

معتقداتها الخاطئة ويحاول تدريجياً أن يدفعها إلى النشاط الجنسى وتترك حالة البرود .

ألم الجنس عند الزوجة يدفعها للبرود !!

كثيرا ما نجد أن ارتباط الاتصال الجنسى بانبعاث الألم عند الزوجة دافعاً كافياً لينفرها من المعاشرة الجنسية ، وقد يتهمها الزوج بالبرود ، أو بكُرهها له ، خاصة إذا لم تتوفر بينهما الصراحة الكافية – وهو الحال بين معظم الأزواج فى شهر العسل .

ولألم الجنس أسباب كثيرة بعضها تافه وبعضها مهم ، مما يحتّم على الزوجة استشارة الطبيب إذا تكرر الألم ، خاصة بعد سنين من الزواج . وهذه أهم الأسباب :

● جفاف المهبل :
الزوج المتعجّل هو السبب ..

تمهيداً لإيلاج عضو الذكر ، تفرز الغدد المحيطة بالمهبل (غدد بارثولين) سائلا لزجاً لتطرية المهبل ، فيسهل الإيلاج دون إيلام الزوجة ودون تكرار المحاولة من جانب الزوج .

لذا فمن أبسط أسباب الجنس المؤلم هو أن يبادر الزوج بالإيلاج مباشرة دون تمهيد بالمداعبات الجنسية المعروفة . ففى هذه الحالة لن تشعر الزوجة بالإثارة الجنسية الكافية التى تسبب خروج الإفراز الملّين .

أشياء أخرى تؤدى لجفاف المهبل .

● احذرى .. كثرة تعرّض المهبل للكيماويات !

فمن الملاحظ أن جفاف المهبل يظهر مع كثرة تعرض المهبل

للكيماويات باستعمال المطهرات أثناء التشطيف و الاستحمام فى البانيو بعمل حمامات الرغاوى أو باستعمال بخاخات الإيروسول المعطرة لهذه المنطقة

وأفضل شيء للتشطيف هو الماء الدافىء فحسب ، وتجنبى الاستحمام فى البانيو (أى يكون تحت الدش) حتى لا يتعرض المهبل بشكل مباشر للصابون أو لغيره من المطهرات .

● **..وأدوية الحساسية :**

إذا كنت تشكين من جفاف المهبل و تتناولين أحد مضادات الهستامين ، فحاولى تخفيض الجرعة أو استشيرى الطبيب لأن هذا النوع يساعد على حدوث جفاف بالمهبل .

● **انخفاض هورمون الاستروجين « سن اليأس »**

من أبسط أسباب جفاف المهبل هو انخفاض مستوى هورمون الاستروجين بالجسم ، وهو ما يحدث كتغير فسيولوجى عند بلوغ المرأة سن اليأس أو لأى سبب آخر يتعلق بالمبيضين . وقد يحدث كذلك مع بعض الأنواع من حبوب منع الحمل القليلة الاحتواء على الاستروجين .

● **تشنّج المهبل :**

حيث يحدث انقباض لا إرادى لعضلات المهبل عند فتحته الخارجية ، وبالتالى يصعب الإيلاج ، وتتألم الزوجة .

والسبب غالباً نفسى : مثل خوف الزوجة من الإيلاج أو توقعها بأن يكون مؤلماً كمعظم الزوجات فى ليلة الزفاف وشهر العسل أو مرور الزوجة بتجربة جنسية قاسية أو محاولة اغتصاب فى الماضى ، أو كرهها للجنس فى حد ذاته بسبب الجهل الجنسى – كما سبق. وأحياناً

خوفها من حدوث حمل على غير رغبتها .

ولا يحتاج العلاج هنا سوى النصيحة والإرشاد عند الطبيب النفسى – وربما تكون هناك حاجة للمهدئات والأدوية المزيلة لتوتر العضلات .

● **عدم التوافق بين عضوى الزوجين :**

فمن البديهى أن الضيق الزائد لفتحة المهبل أو الكبر الزائد لعضو الزوج يدعو للألم ...

يمكن هنا توسيع فتحة المهبل جراحياً أو بآلة خاصة لذلك تشبه عضو الزوج لها مقاسات متعددة .

● **الالتهابات والأورام :**

كثير من الالتهابات أو الأورام التى تصيب الجهاز التناسلى للمرأة تشعرها بألم عند الاتصال الجنسى ، ولعل فى ذلك منفعة وهو أن تبادر بإستشارة الطبيب ذلك مثل :

التهاب الشفرين أو فتحة المهبل وقناة التبوّل ، أو الالتهابات الخارجية عموماً ويحدث الألم هنا أثناء الإيلاج نفسه . أما الإلتهابات الغائرة كالتهاب الأنابيب أو وجود ورم بالرحم ، يحدث معها الألم بعد الإيلاج ، وقد يستمر لفترة بعد انتهاء الجماع .

أسباب أخرى للبرود الجنسى :

● **المزاج المكتئب :**

لا شك أن الزوجة المكتئبة لأى سبب (كوفاة عزيز) لا تميل للمعاشرة الجنسية ، ولا حتى الرجل فى هذه الحالة .

هنا يجب تفّهم الموقف ، وألاّ يقدم الزوجان على الجماع دون

توافق الرغبة عند كليهما .

● **الأمراض المزمنة :**

وجود مرض مزمن (كالسكر) يؤثر على الصحة العامة قد يساعد على الفتور الجنسى .

● **اضطراب هورمونات الجسم :**

ففى أمراض الغدد تصاب المرأة بالفتور الجنسى مثل مرض السكر (نقص هورمون الانسولين من غدة البنكرياس) فنجد أن مريضة السكر لا تستطيع أحياناً الوصول إلى الذروة كغيرها من غير المريضات كما يظهر الفتور فى حالات نقص أو زيادة هرمونات الغدة الدرقية .

مرض « أديسون » متلازمة « كوشنج » نقص هورمونات الغدة النخامية .

● **عدم كفاءة شبكة الأعصاب المغذية للحوض :**

مثل إصابة الحوض سواء لحادث أو بعد عملية جراحية . وقد تقل الكفاءة كإحدى مضاعفات مرض السكر إذا أهمل علاجه .

● **عدم كفاءة شبكة الأوعية الدموية المغذية للحوض :**

مثل وجود تصلّب بالشرايين . أو بسبب مرض السكر أيضاً .

۞ الختان

أفقدتنى عملية الختان متعتى بالجنس ، وأصبحت مهددة بالانفصال عن زوجى .. ماذا أفعل ؟

فى عملية الختان تستأصل أكثر الأجزاء حساسية للإثارة الجنسية (البظر والشفران الصغيران) بذلك تفقد الأنثى جزءاً من متعتها بالجنس ، علاوة على ما يعقب عملية الختان نفسها ، بما فيها من قسوة ، من تأثيرات نفسية سيئة ارتبطت بمفهوم الجنس ، مما يزيدها كُرها للمعاشرة الجنسية .

والحقيقة أن العوامل النفسية السيئة التى تكتسبها الأنثى من عملية الختان والتى تنفّرها من الجنس وربما تشعرها بانتقاص قدرها عن غيرها من غير المختتنات ، قد يكون لها الدور الأعظم فى ظهور البرود الجنسى . فيجب أن لا ننسى أن الرغبة الجنسية تبدأ فى المخ ثم تسرى إلى الجسد ، ولا تبدأ فى الأعضاء الجنسية . ذلك بالإضافة إلى وجود عوامل أخرى يتوقف عليها الإحساس بالمتعة ؛ فالمهبل يُكمل الإحساس باللذة وكذلك التلاصق الجسدى . بالإضافة إلى عامل أهم وأقوى عند كل امرأة وهو إحساسها بالحب والحنان تجاه الطرف الآخر .

لذا فعملية الختان لاتعنى أبداً « استئصال » الشهوة من جذورها ، ولكنها تهذيب لها ...

ونصيحتى للسيدة المختتنة ألاّ تُبالغ من انتقاصها للمتعة الجنسية ، وقدرتها على إسعاد زوجها ، وتحاول تناسى الصورة المؤلمة التى ارتبطت فى ذهنها من جراء عملية الختان ويساعدها فى ذلك أستشارة الطبيب النفسى .

رأى الدين فى ختان الأنثى

ختان الأنثى من الموضوعات التى طرحت كثيراً على موائد البحث ، سواء من الناحية الإسلامية أو الناحية الطبية . وأثير هذا الموضوع من زوايا كثيرة ، وتكلم فيه المختصون وغير المختصين وكذا المنصفون والمغالون وحتى لا نذهب بعيداً وتضيع منا خيوط البحث وحتى نصل إلى الفائدة المرجوة من أقصر الطرق ، نورد هنا ما قاله فضيلة أستاذنا الإمام الشيخ محمود شلتوت – رحمه الله – فى هذه المسألة ، والذى جمع فيه بين رأى الفقهاء ورأى الأطباء .. يقول فضيلته فى كتابه « **فتاوى** » :

عملية الختان عملية قديمة ، عرفها الناس منذ فجر التاريخ ، واستمروا عليها حتى جاء الإسلام ، واختتنوا وختنوا ، ذكورا وإناثاً ، فى ظله . غير أنا لا نعرف بالتحديد أكان مصدرها لديهم التفكير البشرى وهداية الفطرة فى إزالة الزوائد التى لا خير فى بقائها ، أو التى قد يكون فى بقائها شىء من الأذى والقذر ، أم كان مصدرها تعليماً دينياً ، ظهر على لسان نبى أو رسول فى حقب التاريخ الماضية ؟

والذى يهمنا هو معرفة علاقته بالدين وحكم الإسلام فيه .

وبعد أن أورد فضيلته – رحمه الله – اختلاف الفقهاء فى حكم الختان قال : وقد خرجنا من استعراض المرويات فى مسألة الختان على أنه ليس فيها مايصح أن يكون دليلاً على « السنة الفقهية) فضلاً عن « الوجوب الفقهى » ، وهذه النتيجة التى وصل إليها بعض العلماء السابقين ، وعبر عنها بقوله : ليس فى الختان خير يرجع إليه ولا سنة تتبع . وأن كلمة (سنة) التى جاءت فى بعض المرويات معناها ، إذا صحت ، الطريقة المألوفة عند القوم فى ذلك الوقت ، ولم ترد

الكلمة على لسان الرسول ﷺ بمعناها الفقهى الذى عرفت به فيما بعد .

والذى أراه أن حكم الشرع فى الختان لا يخضع لنص منقول ، وإنما يخضع فى الذكر و الأنثى لقاعدة شرعية عامة : وهى أن إيلام الحى لا يجوز شرعاً إلاّ لمصالح تعود عليه ، وتربو عل الألم الذى يلحقه .

ونحن إذا نظرنا إلى الختان فى ضوء ذلك الأصل نجده فى الذكر غيره فى الإناث ، فهو فيهم ذو مصلحة تربو بكثير على الألم الذى يلحقهم بسببه ، ذاك أن داخل « القلفة » منبت خصيب لتكوين الإفرازات التى تؤدى إلى تعفن تغلب معه جراثيم تهيىء للإصابة بالسرطان : أو غيره من الأمراض الفتاكة ومن هنا ، يكون الختان طريقاً وقائياً يحفظ للإنسان حياته ، ومثل هذا يأخذ فى نظر الشرع حكم الوجوب والتحتيم .

أما الأنثى فليس لختانها هذا الجانب الوقائى حتى يكون كختان أخيها .. نعم ، حكم الناس فيه جانباً آخر يدور حول ما يتحدث به بعض الأطباء من إشعال الغريزة الجنسية وضعفها ، فيرى بعضهم أن ترك الختان يشعل الغريزة ، وبه تندفع إلى مالا ينبغى ، وإذن يجب الختان وقاية للشرف والعرض .. ويرى آخرون أن الختان يضعفها فيحتاج الرجل إلى الإستعانة بمواد تفسد عليه حياته ، وإذن يجب تركه حفظاً لصحة الرجل العقلية والبدنية ولعلى لا أكون مسرفاً إذا قلت : ما أشبه إسراف الأطباء فى وجهات نظرهم بإسراف الفقهاء فى أدلة مذاهبهم ، فإن الغريزة لا تتبع فى قوته أو ضعفها ختان الأنثى أو عدمه ، وإنما تتبع البنية والغدد قوة وضعفاً ، ونشاطاً وخمولاً .

والانزلاق إلى ما ينبغى كثيراً ما يحدث للمختونات كما هو مشاهد

ومقروء من حوادث الجنايات العرضية ، والمستور منها أكثر مما يعلمه الناس والذين يتناولون المواد الضارة إنما يتناولونها بحكم الإلف الواصل إليهم من البيئات الفاسدة ، وليس ما يحسونه فى جانب الغريزة إلا وهماً خيله لهم تخدير الأعصاب والواقع أن المسألة فى جانبيها ، الإيجابى والسلبى ، ترجع إلى الخلق والبيئة ، وحسن التربية وحزم المراقبة .. ومن هنا يتبين أن ختان الأنثى ليس لدينا ما يدعو إليه وإلى تحتمه ، لا شرعاً ، ولا خلقاً ، ولا طباً .

نعم .. قد يكون ختان الأنثى ، كما يقول بعض الفقهاء ، مكرمة للرجال الذين لم يألفوا الإحساس « بالزائدة » وهو فى ذلك لا يزيد عما تقضيه الفطرة البشرية من التجميل والتطيب وإزالة ما ينبت حول الحمى . ا هـ .

وعلى هذا نرى أن عدم ختان الفتاة لا يترتب عليه إثم ، إذا كان ذلك بناء على نصيحة الطبيبات والأطباء المختصين والناصحين ، لا هؤلاء المفرطين الذين يحبون أن تشيع الفاحشة فى الذين آمنوا .

كما نحذر من قيام هؤلاء الجاهلات بعملية الختان ، تلك العملية الدقيقة التى تحتاج إلى علم ومهارة ، وليترك الأمر عندئذ للأطباء المختصين .

الانحرافات الجنسية

زوجى له طلبات جنسية شاذة !!!

● هذه الزوجة المعذّبة ..

أثار فى ذهنى الحديث عن موضوع الانحرافات الجنسية شكوى سمعتها من سيدة فى أول عام لها من الزواج ، تتضمن حدوث المعاشرة الجنسية بطريقة شاذة ، حيث اعتاد زوجها على الجماع معها من الخلف (الشرج) بينما أصبح الوضع الطبيعى للجماع لا يجلب له نفس القدر من المتعة !! .. مما أضرّ بالزوجة من ناحيتين ، الأولى هو عدم حدوث الحمل والثانية هو عدم استمتاعها بالاتصال الجنسى كحق لها .. بل تألمها من ذلك الاتصال الشاذ .. وتسأل الزوجة فى نهاية حديثها عما إذا كان هذا السلوك نوعاً من الشذوذ ، وهل له أضرار يمكن أن تلحق بها ؟!

● ماهو الطبيعى وماهو الانحراف ؟

يطلق عادة على حدوث المعاشرة الجنسية بين الزوجين على غير طريقتها المعهودة انحرافاً أو شذوذاً .. ذلك من حيث طريقة بعث الرغبة الجنسية أو الطريقة التى يُثار بها الزوج أو الزوجة ، ومن حيث كيفية الإتصال الجنسى نفسه .

فالطبيعى هو أن تُثار الرغبة بالحواس المختلفة كالنظر واللمس والسمع ، وأن يكون الإتصال بإيلاج عضو الزوج إلى مهبل الزوجة ، فتزداد الإثارة وتتفاقم اللذة حتى يصل كل منهما إلى الذروة ، فيحدث القذف ، ويشبع كل طرف .

والانحراف الجنسى هو أن تنحرف المعاشرة الجنسية عن هذا المضمون سواء من حيث بواعث الرغبة أو طريقة الإتصال .. ولذلك

صور كثيرة ، موجودة بيد الرجال بصفة عامة أكثر من النساء ، فنادراً ما تستمع المرأة بالمعاشرة الجنسية على غير مسارها الطبيعى .

من هذه الانحرافات :

جماع المرأة من الخلف

ربما يكون ذلك هو أشهر صور الانحرافات الجنسية . والتى تدعو معظم السيدات إلى الاشمئزاز والسخرية . بينما تعنى الكثير من المتعة عند الرجل المصاب بهذا الداء .

والحقيقة أن حياة الرجل قبل الزواج قد تدفعه للميل لهذا الإنحراف بعد الزواج بدافع عوامل اجتماعية ، خاصة فى مجتمعنا الشرقى ، وفى الحقيقة أن حياة الرجل قبل الزواج خاصة فى مجتمعنا الشرق قد تجعله يميل لهذا الإنحراف بعد الزواج لاكتسابه صوراً ذهنية ترتبط بهذا الجزء من جسم المرأة وتجعله أفضل الأجزاء إثارة له !! لذا فهو نوع من الميل أكثر منه مرض نفسى بدافع عقد نفسية بحتة .. والحل هنا هو إعتياد الزوج تدريجياً على جلب المتعة من موضعها الصحيح وليتخلص من عاداته القديمة ، ولابأس أن يصبح هذا الجزء مؤقتاً « جبهة ثانية » لمجرد إثارة الشهوة - وليس الوطء ثم يبدأ الاتصال الجنسى بالجبهة الأولى (المهبل) بعد أن تنشط الإثارة .. وتدريجياً سيتعود على طريقة الإتصال الجنسى الصحيح .

● ***الأضرار :***

أخطر أضرار جماع المرأة من الخلف هو إصابة صمام التبرّز بالشرخ ، بمعنى إفساد عملية التحكم فى خروج البراز واحتباسه ، وهو ضرر كبير ، قد يؤدى لخروج البراز على غير الرغبة .

ذلك بالإضافة إلى تألم الزوجة ، فقناة الشرج لا يمكنها عداة استيعاب عضو الرجل ، ويزداد الأمر سوءاً إذا حاول الزوج استخدام العنف فى ذلك .

وهذا يؤدى إلى جرح الشرج وتعرّضه للنزف والالتهابات .

والزوج أيضاً يتعرض لضرر ، فمن البديهى أن ملامسة عضو لقاذورات الشرج بما يحمله من ميكروبات يعرّضه للعدوى وصعودها من القضيب للمثانة البولية وأكثر من ذلك .

ثم هو قبل كل ذلك مخالف لشرع الله وللفطرة الإنسانية السليمة .. والآن ما هو رأى الدين فى ذلك ؟

الاتصال الجنسي فى غير المهبل حلال أم حرام ؟

رأى الفقهاء :

أجمع الفقهاء على عدم جواز وطء الزوجة فيما عدا الفرج ، وقد جاء النهى عن ذلك فى أحاديث نبوية ، ووصف النبى ﷺ مخالفة ذلك باللوطية الصغرى ، وله أن يأتيها فى فرجها من أى ناحية .

استناداً إلى قوله سبحانه وتعالى : ﴿ **فأتوا حرثكم أنّى شئتم** ﴾[1] .

إذ أن معنى ذلك كما أكد العلماء : كيف شئتم أى على أى صفة شئتم : من استلقاء أو إكباب أو ما إلى ذلك وهذا أقرب إلى الصواب وإلى المنطق ، فما كان الله سبحانه وتعالى ليحلّ شيئاً فيه ضرر للإنسان ولعل سبب نزول الآية السابقة فيه ما يؤكد صحة ما أجمع عليه الفقهاء ففى

حديث عن جابر قال : كانت اليهود تقول إذا جامع الرجل المرأة من ورائها فى فرجها كان ولدها أحول ، فأنزل الله تعالى : ﴿ **نساؤكم حرث لكم فأتوا حرثكم أنّى شئتم** ﴾[2] أخرجه البخارى فكان الغرض من نزول هذه الآية ، كما هو واضح ، أن يبطل الله سبحانه وتعالى مازعمه اليهود ، و لم يكن الغرض هو أن يحلل وطء الزوجة فى أى موضع من مواضعها .

---

(١) البقرة ٢٢٣ .

(٢) رواه البخارى فى صحيحه كتاب التفسير باب قوله تعالى ﴿ **نساؤكم حرث لكم** ﴾ وأبو داود فى سننه حديث رقم (٢١٦٣) فى كتاب النكاح باب فى جامع النكاح .

وسائل منع الحمل

- كل شيء عن حبوب منع الحمل .
- الحبوب سبب للالتهابات !! ● الحبوب وسرطان الثدى
- هل تؤثر الحبوب على الرغبة الجنسية ؟!
- تأثير الحبوب على الجلد والبشرة
- احذرى تناول الحبوب منذ بداية الزواج !!
- حُقن منع الحمل : الوسيلة المناسبة للمرضعات
- اللولب .. كيف يمنع الحمل ؟
- اللولب وسيلة مواصلات سهلة لنقل الميكروبات !!
- ماذا يعنى ضياع اللولب ؟ ● حمل فى وجود اللولب !!
- ما هو الحاجز المهبلى ؟ ● الكريم والأقراص الموضعية
- العازل الطبى « الكبوّت »
- استخدام المنظار البطنى لربط الأنابيب .
- تعقيم الرجال !!
- فترة الأمان : وسيلة طبيعية لمنع الحمل !

وسائل منع الحمل مالها وماعليها

أصبحت الإستعانة بوسائل منع الحمل عملاً روتينياً بين معظم الأزواج، لتحديد النسل . واستهتر الكثيرون منهم باستعمالها دون استشارة طبية أو دون معرفة ما تحمله فى كثير من الأحيان من ضرر قد يفوق نفعها .

لذا أصبح الأمر فى حاجة إلى التوقف والنصح ، ليس من الناحية الإسلامية فحسب التى لا تُرغِّب إستعمال وسائل منع الحمل ، وهذا ليس مجالى فى الحديث ، ولكن من الناحية الطبية كذلك .

حبوب منع الحمل

كيف تمنع الحمل ؟

تحتوى حبوب منع الحمل على هرمونى الاستروجين والبروجستيرون بنسب مختلفة ، وهى بهذا التركيب الكيماوى تمنع حدوث الحمل عن طريق وقف حدوث التبويض ، بتأثير مباشر على المبيض ، وآخر غير مباشر على الغدة النخامية . كما تؤثر كذلك على بطانة الرحم . (التى تنغمد بها البويضة بعد تلقيحها) فتختفى التغيرات التى تحدث بها كل دورة ، وتصبح غير صالحة لإستقبال البويضة بين أحضانها ، وقد تسبب أحياناً ضموراً ببطانة الرحم ، قد يمنع الحمل تماماً بعد التوقّف عن تناول الحبوب . كما وجد أنها تمنع الحمل بطريق آخر ، هو زيادة لزوجة الإفرازات التى تخرج من عنق الرحم ، فيصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها أثناء رحلة الصعود إلى قناة فالوب ليتم تلقيح البويضة .

طريقة تناول الحبوب .

تؤخذ الحبوب لمدة ٢١ يوماً من كل دورة إبتداء من اليوم الخامس لبدء الحيض سواء توقف النزف أو لم يتوقف . ثم تؤخذ الزوجة راحة لمدة أسبوع ، ثم تعيد الكرّة .

ويفضل بعض الأطباء ألا تزيد مدة تناول الحبوب بصفة مستمرة عن سنة ، تأخذ بعدها الزوجة راحة لمدة شهر تستعمل خلاله اللولب أو العازل الطبى للزوج ، ذلك قبل أن تدخل فى العام الثانى من تناولها للحبوب .

وينصح كذلك معظم الأطباء ، بأن تناول الحبوب لأكثر من سنتين يستلزم من الزوجة أن تكن تحت إشراف طبى لتفادى ما قد تتعرض له من أضرار بعد هذه الفترة الطويلة .

أما تناول الحبوب لمدة ١٠ سنوات فأكثر ، فقد ثبُت أنه يعرّض المرأة للإصابة بسرطان الثدى .

أضرار حبوب منع الحمل

تعتبر حبوب منع الحمل هى الوسيلة الأولى المؤكدة لمنع الحمل من بين الوسائل الأخرى ، فحدوث الحمل مع تناول الحبوب غير وارد . لكنها رغم هذه الميزة الفريدة ، فلها أضرار كثيرة بعضها محتمل وبعضها غير محتمل ، وبعضها هيّن بينما بعضها بالغ الخطورة خاصة مع استعمال الحبوب لفترة طويلة - وهذه هى الأضرار :

- متاعب عامة : مثل غممان النفس ، القيء ، ألم بفم المعدة، صداع - وعادة تزول هذه الأعراض بعد دورة أو دورتين .
- زيادة وزن الجسم ، نظراً لأنها تحتجز الماء بالجسم .
- ضعف إدرار اللبن وألم بالثديين . وتُنصح السيدة المرضعة بأن تستبدل الحبوب بوسيلة أخرى أثناء الرضاعة نظراً لإفراز جزء من مركبات الحبوب باللبن ، مما يعرّض مولودها للضرر .
- تساعد الحبوب على تجلط خلايا الدم . ونظراً لهذا الضرر الخطير ، فلا يجوز استعمالها عند وجود جلطة بالقدم حتى لا تزيد الأمر سوءاً ، أو تستعمل فى الحالات المرضية التى يخشى فيها من حدوث تجلط بالدم ، كمرض السكر ومرض الشرايين التاجية أو غيرها ، أو ملازمة السيدة للفراش لفترة طويلة مما يهيىء أصلاً لتكون جلطة بالساق .

هل تؤثر حبوب منع الحمل على الرغبة الجنسية

ومن الملاحظ كذلك أن بعض السيدات يشعرن بفتور فى الرغبة الجنسية بعد استعمال الحبوب ، على الرغم من أن الخوف من حدوث الحمل على غير الرغبة قد زال بعد إستعمال الحبوب ، مما يجب أن يحفّز فيهن الرغبة بدلاً من إخمادها .

● من الظواهر الأخرى المألوفة لكثير من السيدات اللائى يستعملن حبوب منع الحمل هى نزول بعض الدم فى غير ميعاد الحيض . ذلك بسبب قلة كمية الهرمون بالدم . وللتغلب على ذلك تزداد جرعة الحبوب مؤقتاً إلى قرصين أو بإستبدال النوع بنوع آخر بإستشارة الطبيب .

حبوب منع الحمل وسرطان الثدى

وقد وجد كذلك أن النساء اللائى يستعملن الحبوب لأكثر من ١٠ سنوات ، يصبحن عرضة عن غيرهن للإصابة بسرطان الثدى فقد ثبت وجود علاقة وطيدة بين إرتفاع مستوى هرمون الاستروجين بالدم لفترات طويلة ، وهو ما تحتوى عليه حبوب منع الحمل ، وبين الإصابة بهذا النوع من السرطان .

حبوب منع الحمل والإلتهابات

وتساعد حبوب منع الحمل على تعرض المرأة للالتهابات المهبلية ، خاصة الإصابة بنوع من الفطريات يسمى « مونيليا » والذى يتسبب فى خروج إفراز أبيض يشبه « اللبن الزبادى » مع تهيج المنطقة المصابة والرغبة فى حكّها .

فقد وجد أن حبوب منع الحمل ، خاصة التى تحتوى على نسبة مرتفعة من هرمون الاستروجين والتى تمنع الحمل أساساً بوقف حدوث التبويض ، تزيد من كمية مادة « الجليكوجين » التى تخرج بصورة طبيعية مع إفرازات المهبل ، وهى مادة شبيهة بالسكريّات ، والمونيليا تفضل الوسط الغنى بالسكريات مما يهيىء للإصابة . ونفس الشىء تتعرض له المرأة أثناء فترة الحمل ، ويساعد عليه أيضاً ضعف مقاومة الجسم عموماً للعدوى وبعض أنواع حبوب منع الحمل يحتوى على هرمون البروجستيرون فقط (يسمى MINI PILLS) والذى يمنع الحمل عن طريق زيادة كثافة إفرازات عنق الرحم فيمنع بذلك مرور الحيوانات المنوية .

هذا النوع لا يؤدى لزيادة مادة الجليكوجين ، لكن أتضح أنه هو الآخر يعرّض للإصابة بالمونيليا بطريقة أخرى ، حيث يزيد كمية الإفرازات المهبلية أى يزيد من البلل أو الرطوبة وهو ما ترّحب به المونيليا .

لذلك فإستخدام حبوب منع الحمل ليس الوسيلة المناسبة خاصة إذا كانت السيدة تتعرض من وقت لآخر للعدوى بالمونيليا .

هل تؤثر حبوب منع الحمل على الجلد والبشرة ؟

أما الأضرار التى تلحق بالجلد أو البشرة بسبب حبوب منع الحمل فهى متعددة وتشمل :

الكلف :

هو عبارة عن بقع بنية اللون تظهر على الأنف والوجنتين، فتصبح المنطقة الملونة أشبه بجناحي الفراشة . وقد يظهر بمناطق أخرى مثل: على الشفة العليا أو الفخذين . وهو بصفة عامة يشبه « كلف الحوامل » الذى يظهر أثناء الحمل . ويشبه كذلك الكلف الذى تسببه

بعض الأمراض مثل مرض الذئبة الحمراء (مرض مناعى شديد الخطورة) .

- **زيادة حساسية الجلد :**

كما وجد أن هرمون الاستروجين الموجود بالحبوب يزيد فى بعض السيدات من حساسية الجلد فى الأماكن المعرّضة لضوء الشمس ، فيظهر بها طفح جلدى ، يختفى مرة أخرى بعد التوقف عن تناول الحبوب .

بروز الأوعية الدموية بالجلد :

ويتسبب هرمون الاستروجين فى تمدد الأوعية الدموية المغذية للجلد ، فتبدو بارزة ومرئية بوضوح على غير العادة وأحياناً تظهر بالجلد تجمعات دموية صغيرة تتفرع منها الشعيرات الدموية المتمددة فتشبه النجمة ، وتظهر عادة على الوجه والرقبة والصدر .

- **تساقط الشعر :**

وفى بعض السيدات يحدث أن يتساقط شعر الرأس أثناء إستعمال الحبوب ، وأحياناً أخرى بعد التوقف عن تناولها خلال شهر أو أكثر . مما يستدعى ضرورة إستبدال الحبوب بوسيلة أخرى بإستشارة الطبيب .

- **الالتهابات الفطرية :**

تساعد حبوب منع الحمل على العدوى الفطرية للمهبل (المونيليا) والتى سبق الحديث عنها .

- **حب الشباب :**

أما الحسنة الوحيدة لحبوب منع الحمل بالنسبة للبشرة هو مداواتها لحب الشباب ، نظراً لأن هرمون الاستروجين هو أحد وسائل علاج حب

الشباب . لذا قد تلاحظ بعض السيدات إختفاء حب الشباب خلال عدة أشهر من تناولهن لحبوب منع الحمل .

● حبوب منع الحمل والعقم

لاشك أن استعمال حبوب منع الحمل لفترة طويلة دون توقف يؤثر على قدرة المرأة على الإنجاب ، ذلك لإحتمال حدوث إضطراب فى وظيفة المبيضين يمنعهما من التبويض بصفة دائمة بعد التوقف عن تناول الحبوب . كما تؤثر الحبوب على بطانة الرحم التى تحتضن الجنين ، حيث تختفى التغيرات التى تظهر بها كل دورة شهرية ، وقد يلحق بها الضمور وتبقى غير ملائمة بعد ذلك للحمل من جديد .

عزيزتى الزوجة الشابة :

احذرى تناول حبوب منع الحمل :

منذ بداية الزواج !!

وأكبر خطا يقع فيه الأزواج الجُدد هو الاعتماد على حبوب منع الحمل منذ بدء المعاشرة الجنسية لتأجيل الانجاب .. وإن كان تأجيل الإنجاب فى حد ذاته بأى وسيلة أخرى فكرة خاطئة من الأصل وغير صحية .

ذلك لأن استعمال الجبوب منذ بداية الزواج قد يؤثر على وظيفة المبيضين وقدرتهما على التبويض . ومن يدرى ربما يكون أحد الزوجين أصلاً ضعيف القدرة على الإنجاب أو به عقم غير ظاهر ، بذلك يتعرض الزوجان لمزيد من ضعف القدرة على الإنجاب أو كما يقول المثل الشعبى : « **نزيد الطين بلة** » ..

ونصيحتى عدم تأجيل الإنجاب منذ بدء الزواج سواء بالحبوب أو باستعمال اللولب .. فله مخاطره هو الآخر على الزوجة التى لم

يسبق لها الإنجاب وإن كان لابد من التأجيل فليكن بعد إجراء فحص دقيق للزوجين يؤكد تمتعهما بالخصوبة أولاً ..

حُقن منع الحمل

أصبح فى الإمكان الاستعاضة عن حبوب منع الحمل بالحقن ، وهى عبارة عن مادة بروجستيرونية تعطى عادة كل ٣ أشهر . وقد أثار موضوع هذه الحقن ضجة فى الصحف والأوساط العلمية بعد أن ثبت أنها تسبب سرطان الثدى عند فئران التجارب . وكان حل المشكلة غريباً للغاية إذ تم سحبها من الأسواق واقتصر استعمالها على مراكز تنظيم الأسرة فقط !!

ومن أفضل مميزات الحقن هو بالطبع أنها تؤخذ كل فترة طويلة بالإضافة لذلك فهى تناسب السيدات المرضعات لأنها تؤثر على إدرار اللبن .

لكنها تؤدى لقطع الدورة الشهرية أو حدوث نزيف فى أوقات غير منتظمة .

كما أنها قد تضعف الرغبة الجنسية وتسبب عصبية زائدة .

ذلك بالإضافة إلى احتمال التعرض للإصابة بسرطان الثدى فى ضوء التجارب التى أجريت على الفئران .. ؟!

اللولب

ما هو ؟

اللولب عبارة عن جسم من مادة بلاستيكية له أشكال متعدّدة . وبعض الأنواع أضيف إليها سلك من النحاس ليزيد من فاعليتها . كما تحتوى أنواع أخرى على هورمون بروجستيرونى بطىء الإمتصاص لزيادة الفاعلية من ناحية أخرى .

- **كيف يمنع الحمل ؟**

هناك أكثر من تفسير ، أقربهم إلى التصديق هو أن اللولب بصفته جسم غريب داخل الرحم يؤدى إلى حدوث تقلصات بالرحم وبقناتى فالوب ، أو يمكن أن نقول أنه يسبب حالة من الإرتباك لا تسمح بإنزراع البويضة الملقحة فى بطانة الرحم ؛ أى أنه بذلك يحدث نوعاً من الإجهاض المبكّر .

- **موانع استعمال اللولب :**

ويجب عدم تركيب اللولب فى الأحوال التالية :

- عدم سبق الإنجاب .
- وجود اضطراب بالدورة الشهرية .
- اشتباه وجود حمل
- وجود ورم ليفى بالرحم .
- إلتهابات الجهاز التناسلى بصفة عامة .
- تاريخ سابق لحمل خارج الرحم .

- **المزايا :**

ويعتبر اللولب الوسيلة المناسبة لكثير من السيدات علاوة على فاعليته العالية فى منع الحمل . كما أنه لا يحتاج للتغيير إلاّ بعد فترة طويلة تصل إلى سنتين .

مشاكل اللولب

● **ضياع اللولب :**

لم أعد أشعر بوجود الخيط ؟!!

لعل من أخطر عيوب اللولب هو احتمال اختراقه لجدار الرحم ودخوله تجويف البطن ، وهو ما يمكن أن يحدث أثناء تركيب اللولب إذا

استخدم العنف مع الجهل فى تركيبه . أو قد يحدث بعد فترة من تركيبه لإحتكاكه المباشر بجدار الرحم وإحداثه ثقباً ينفذ خلاله إلى تجويف البطن .

فى هذه الحالة يتطلب عمل أشعة واستخراج اللولب جراحياً حسب الموضع الموجود به . لكن فى بعض الحالات لا تحس السيدة بخيط اللولب لمروره من الرحم إلى الخارج دون أن تدرى ، أو ربما لانجذاب الخيط لأعلا .

● ***زيادة كمية دم الحيض :***

مما يعرّض السيدة للأنيميا أو فقر الدم .

● ***مغص بأسفل البطن***

وآلام بالظهر ، وعادة يزول ذلك تدريجياً .

● ***حمل خارج الرحم :***

وقد يساعد اللولب على حدوث حمل خارج الرحم .

● ***حمل فى وجود اللولب ! :***

وقد يحدث حمل فى وجود اللولب (٢٪ من الحالات) .

هنا يرى بعض الأطباء ضرورة استخراج اللولب ، ويرى آخرون استكمال الحمل مع وجود اللولب ، إذ لم يثبت أى ضرر للجنين من وجود اللولب .

عموماً فلكل حالة ما يناسبها .

● ***اللولب وسيلة مواصلات سهلة لنقل الميكروبات***

ومن أبرز عيوب اللولب أنه يهيىء الفرصة لعدوى الجهاز التناسلى ، إذ يعتبر وسيلة مواصلات سهلة لصعود الميكروبات

المختلفة ، حيث تتسلق الخيط المتدلى للخارج من اللولب متجهة لأعلا تجاه الرحم . وقد تتسبب هذه الإلتهابات لو لم تُعالج فوراً فى إنسداد قناتى فالوب (الأنابيب) مما يؤدى إلى حدوث عقم .

هل يحتاج اللولب لعناية خاصة ؟

المفروض أن يتم الكشف عن اللولب بعد شهر من تركيبه ثم كل ستة شهور للتأكد من عدم وجود أى مضاعفات .

وعلى السيدة أن تقوم بعمل دش مهبلى بمادة مطهرة مثل البيتادين أو السافلون مرة واحدة بعد كل طمث ، وأن تتأكد بإصبعها من وجود الخيط الذى يتدلى للخارج من عنق الرحم .

ويجب سرعة استشارة الطبيب فى حالة حدوث أى أعراض للالتهابات المهبلية أو زيادة كبيرة فى كمية الطمث .

الحاجز المهبلى

هو عبارة عن قرص من اللدائن أو المطاط ذى حافة صلبة نوعاً ما ، تضعه السيدة فى المهبل تحت عنق الرحم بحيث يسد قناة المهبل تماماً .

وهو وسيلة مريحة وليس لها أضرار ، لكن يعيبها عدم اتقان بعض السيدات لطريقة الاستعمال ، كما أن فاعليته ضعيفة لذا ينصح باستعماله مع كريم أو جيلى قاتل للحيوانات المنوية .

الكريم والأقراص الموضعية

تستخدم أنواع مختلفة من الوسائل الموضعية لمنع الحمل وجميعها يهدف إلى قتل الحيوانات المنوية ، منها الأقراص والكريم و الجيلى .

لكن فاعليتها ضعيفة ، لذا يجب أن تستخدم مع العازل الطبى أو الحاجز المهبلى . وقد تتسبب أحياناً فى حدوث حساسية مهبلية

تعرض المرأة للعدوى .
ويجب أن يوضع القرص أو الكريم قبل الجماع بحوالى ربع ساعة ، ويتم الجماع خلال نصف ساعة وإلا انخفضت الفاعلية .

العازل الطبى (الكبوت)

وهو الوسيلة التى يقع استعمالها على عاتق الرجل . ولضمان فاعليتها يجب اختيار نوع جيد ويكون تركيبه على القضيب وهو منتصب ويتم إخراج القضيب من المهبل وهو مازال منتصباً حتى لا تتسرب الحيوانات المنوية داخل المهبل .

كما ينصح باستعمال كريم قاتل معه زيادة فى الحرص .

ومن عيوبه أنه يقلل الإحساس باللذة الجنسية للطرفين خاصة عند الزوج ، وقد يتمزق أثناء الاتصال الجنسى فتتسرب الحيوانات المنوية ، علاوة على أنه وسيلة غير مضمونة تماماً .

التعـقيم

ومعناه منع القدرة على الإنجاب نهائياً . ويُجرى التعقيم للمرأة و للرجل .

- *تعقيم المرأة :*

عملية الرّبط

كانت عملية «الربط» تتم فى الماضى بفتح البطن وقطع قناتي فالوب وربطهما أما فى الوقت الحالى أمكن القيام بهذه المهمة بواسطة منظار للبطن يتمكن الطبيب من خلاله تحديد مكان البوقين (النهاية المتسعة لقناة فالوب) والمبيضين . ثم يقوم بالتقاط البوق للخارج بواسطة « جفت » ويربطه ، ويعاد مرة أخرى لمكانه ، دون أن يترك ذلك

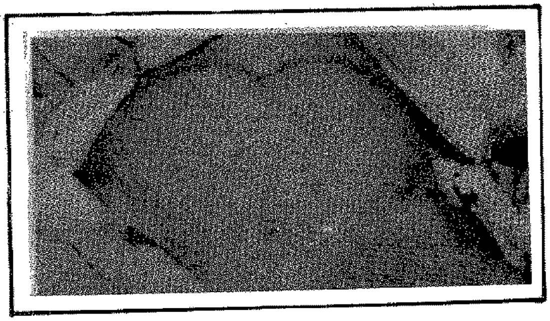
أثراً فى جدار البطن .

ويتم الربط بمشبك من البلاستيك . ويمكن إعادة الخصوبة مرة أخرى بفك المشبك .

استخدام المنظار البطنى لربط الأنابيب



ادخال المنظار البطنى



جدار البطن خال من أى أثر بعد انتهاء عملية الربط

ويمكن إجراء التعقيم باستئصال الرحم نفسه بعملية جراحية ، لكن ذلك لا يحدث عادة بدافع منع الحمل ، إذ يكون هناك ضرورة طبية توجب استئصاله كوجود مرض شديد أو ورم .

عموماً فإن تعقيم المرأة ليس الوسيلة المفضلة لمنع الحمل إلا إذا كان هناك ضرورة طبية قاهرة لإجراء التعقيم . ويلزم قبل إجراء التعقيم حصول الجهة المسئولة على موافقة كتابية من الزوجين .

– ***تعقيم الرجل :***

ويكون بقطع الحبلين المنويين وربطهما ، ولا تأثير لذلك على قدرة الرجل الجنسية ، لكنها وسيلة غير لائقة لمنع الحمل !!

وجدير بالذكر أن تعقيم الرجال كان يُجرى للمسلمين فى الهند تحت ضغط بوليسى ، للحد من تزايدهم ، بعد أن أصبح عددهم ينافس عدد الهندوس .

فـترة الأمـان
وسيلة طبيعية لمنع الحمل

تعتمد هذه الطريقة على افتراض أن :

- البويضة لايمكن تلقيحها بعد مرور ٣٦ ساعة على خروجها من المبيض .
- الحيوان المنوى لا يعيش فى الجهاز التناسلى لأكثر من ٤ أيام على أكثر تقدير .
- التبويض يحدث قبل نزول الحيض بأربعة عشر يوماً .

ولكن قد يكون أحد أو كل هذه الافتراضات غير صحيحة .

ولممارسة هذه الطريقة لابد أن تحتفظ السيدة بتواريخ الطمث . ويفضل أيضاً عمل خريطة للحرارة تؤخذ صباحاً فى الفراش قبل القيام من الفراش لأن الحرارة تنخفض يوم التبويض ثم ترتفع إلى أعـلا من المعدل الطبيعى بحوالى نصف درجة مئوية حتى ميعاد الطمث .

وبذلك نجد أن فترة الأمان تكون تقريباً الأربعة أيام بعد انتهاء الطمث و الخمسة إلى ثمانية أيام قبل موعد الطمث التالى .

هكذا نرى أن الاستعانة بفترة الأمان تعتبر وسيلة طبيعية لمنع الحمل بدون دواء أو خلافه . لكنها تحتاج إلى مستوى عال من الثقافة ، كما أنها ليست وسيلة مضمونة تماماً ، علاوة على أنها ليست الوسيلة المناسبة لمنع الحمل بين الأزواج الجدد أو ذوى الشبق الجنسى الزائد .. !!

طريقة مُخاط عنق الرحم :

يمكن استعمال هذه الطريقة مع طريقة فترة الأمان لزيادة كفاءة منع الحمل .

وتعتمد الطريقة على التغيرات التى تحدث للمخاط فى عنق الرحم تحت تأثير هورمونات المبيض . فتحت تأثير هرمون الاستروجين يصبح المخاط رائقاً وخفيفاً ومطاطاً بحيث يمكن مطه بين الأصابع أكثر من ٨ سم أثناء فترة الخصوبة .

وتحس كثير من السيدات بزيادة الرطوبة المهبلية فى أثناء فترة الخصوبة هذه وعلى ذلك فتتجنّب السيدة الجماع أثناء هذه الفترة . وتمارس هذه الطريقة مع طريقة فترة الأمان لتحسين نسبة النجاح شيئاً ما .

أسباب العقم وتأخر الحمل

- عندما يتأخّر حدوث الحمل ..
- زوجتى لا تنجب ؟!
- طرق فحص الزوجين للكشف عن سبب العقم .
- هل تؤدى دوالى الخصية إلى العقم ؟
- انسداد الأنابيب سبب شائع للعقم .
- ميل الرحم للخلف وراء العقم وتغيير الوضع الجنسى هو الحل !!
- طريقة الاتصال الجنسى لها دخل ..
- لا تندهش .. نوع « السرير » قد يسبب العقم !!!
- العقم النفسى عند المرأة والرجل .
- التدخين والعقم .
- تغيير الأزواج قد يؤدى للإنجاب عند الزوج أو الزوجة العقيمة !!!

عندما يتأخر حدوث الحمل

لا تتوقع حدوث الحمل مباشرة بعد الزواج ..

أمامك فرصة سنتين تقول بعدها أن زواجك عقيم !!

الخوف من عدم الإنجاب أمر مقلق للغاية بين كثير من الأزواج الجدد إذا تأخر حدوث الحمل . وأكثر ما يدفع إلى هذا القلق والحيرة هم أهل الزوجين ، خاصة « حماة العروس » باستفسارهم الدائم ولهفتهم الزائدة لحدوث الحمل وقدوم المولود ، ربما أكثر من لهفة الزوجين نفسهما ، فيزداد قلق العروسين خشية أن يتأخر حدوث الحمل أكثر من ذلك أو لا يحدث على الإطلاق فيخيب ظنهم وظن من حولهم .

والحقيقة أن هذا القلق الزائد لا مبرر له فى معظم الأحيان ، فمن الخطأ أن نعتقد أنه يجب أن يحدث الحمل طالما التقى عضو الذكر بعضو الأنثى ، ذلك لأننا لا نستطيع أن نؤكد أن هذا اللقاء قد أدى بالفعل إلى وصول الحيوان المنوى إلى البويضة وقام بتلقيحها ، وهو أمر يحتمل وجود الصدفة .. !!

كما أن استعداد الزوجة لحدوث الحمل ليس قائماً طوال أيام الشهر ، فهو يرتبط بميعاد حدوث التبويض ، أى اليوم الذى تخرج فيه البويضة كل دورة شهرية والذى يكون بين اليوم الثانى عشر واليوم السادس عشر ، وكذلك على الفترة التى تظل خلالها البويضة صالحة للتلقيح ، وهى فترة ليست طويلة ، فقد وجد أنه يصعب حدوث تلقيح للبويضة بعد مرور حوالى يومين منذ خروجها من المبيض ..

لذلك فتأخر حدوث الحمل ولو لمدة سنة بعد الزواج لا يعنى وجود عقم ، والمطلوب هو التمهل والصبر ، وعدم التسرع فى الحكم

بفقدان القدرة على الإنجاب . وإنما إذا طالت فترة تأخر حدوث الحمل لمدة سنتين ، أو لمدة سنة إذا كانت الزوجة فوق سن الثلاثين ، يمكن فى هذه الحالة أن نقول : إن الزوجين يعانيان من العقم ، بمعنى صعوبة الإنجاب وليس استحالته ، وعليهما البدء فى البحث عن سبب ذلك وعلاجه .

زوجتى لا تُنجب ؟!

الزوجة مظلومة أحياناً ، وسبب العقم قد يتعلق بالزوج أو بالاثنين معاً !

حتى يحدث حمل يستلزم ذلك : أداء جنسى سليم ينتج عنه خروج نوعية جيدة من الحيوانات المنوية إلى أعضاء تناسلية أنثوية طبيعية ، تقوم بالتبويض ، وتسمح بصعود الحيوانات المنوية إلى مكان البويضة ، ليحدث لها التلقيح ، ويتوفر لها بطانة رحم طبيعية تسمح بإغماد البويضة الملقحة لتنمو إلى جنين .

ومن هذا الوصف يتضح أن سبب العقم قد يتعلق بالزوج أو الزوجة ، وليس الزوجة وحدها ! وقد يتعلق أيضاً بالاثنين معاً ، فقد وُجِدَ أن كلا من الزوج أو الزوجة مسئول عن حوالى ثلث حالات العقم ، وهما معاً مسئولان عن الثلث الباقى لسبب غير معلوم فى معظم الأحيان .

لذلك فعلى كل من الزوج و الزوجة أن يبادرا بالبحث عن سبب العقم وليس الزوجة وحدها ، ويفحص الزوج عند طبيب متخصص فى العقم (طبيب مسالك بولية أو جلدية وتناسلية) أما الزوجة فتفحص عند طبيب أمراض النساء .

وفيما يلى أهم الأبحاث الطبية التى يجب على الاثنين إجراؤها للكشف عن سبب العقم – بعد التأكد بالكشف الطبى من عدم وجود سبب عضوى يمنع الحمل .

متى يفقد الرجل قدرته على الإنجاب ؟

● *فحص عينة من السائل المنوى :*

يفقد الزوج قدرته على الإخصاب إذا قل عدد الحيوانات المنوية أو ضعفت حيويتها ، أو زادت بها نسبة الأشكال المشوّهة (الأشكال غير الطبيعية) .

العدد الطبيعى للحيوانات المنوية :

انخفاض العدد عن ٢٠ مليوناً يؤدى للعقم !

العدد الطبيعى للحيوانات المنوية هو من ٦٠ إلى ٨٠ مليون حيوان منوى فى كل سنتيمتر مكعب من السائل المنوى ، أما إذا قل هذا العدد عن ٢٠ مليوناً يصبح الرجل فى هذه الحالة غير مخصب ومن أسباب ذلك :

- فى نسبة كبيرة من الحالات لا يوجد سبب واضح .
- ***دوالى الخصية : هل تؤدى إلى العقم ؟***

فقد وجد أن دوالى الخصية قد تؤدى إلى نقص فى معدل عملية تكوين الحيوانات المنوية ، وقد ظهرت أكثر من نظرية لتفسير ذلك ، **منها القول** : بأن وجود الدوالى يرفع من درجة حرارة الخصية مما يبطىء من تكوين الحيوانات المنوية . **ونظرية أخرى تقول** : إن ركود الدم خلال الدوالى يؤدى إلى تراكم نواتج الاحتراق فى خلايا الخصية مع حرمانها من الأكسجين الكافى لتقوم بوظائفها الطبيعية .

ونظرية ثالثة تقول : إن وجود الدوالى يسمح بمرور مواد ضارة من الغدة الكظرية إلى الخصية مما يعطل من نشاطها - وذلك لأن الدوالى (أوردة متمددة) تفتقر عادة إلى الصمامات التى تمنع نزول الدم إلى أسفل على عكس الأوردة الطبيعية .

هل يزول العقم بعد علاج دوالى الخصية ؟

يمكن علاج دوالى الخصية بالجراحة وهى عملية ليست صعبة ، كما أن نتائجها فى علاج العقم جيدة ، فقد وجد أنه فى حوالى ٧٠٪ من الحالات يستعيد الرجل خصوبته بعد مرور حوالى سنة من علاج الدوالى . والمهم قبل إجراء العملية هو التأكد من عدم وجود سبب آخر للعقم والتأكد من خصوبة الزوجة – فلا يشترط أن تؤدى دوالى الخصية دائماً إلى العقم .

فى حالات قليلة لا يوجد حيوانات منوية بالمرّة فى السائل المنوى ، وعادة يكون السبب وجود خلل أوَّلى (خِلْقى) فى وظيفة الخصيتين يمنعهما من تكوّن حيوانات منوية أو وجود انسداد تام للممرات المنوية فلا تخرج مع السائل المنوى بعد تكوينها .

فى هذه الحالة يجب أخذ عينة من الخصية وفحصها ، فإذا ثبت أنها لا تقوم بتكوين حيوانات منوية يحتاج الأمر فى هذه الحالة إلى علاج هرمونى طويل المدى ولكن للأسف أن نتائجه لا تزال ضعيفة .

● حيوية الحيوانات المنوية :

ضعف حركة ونشاط الحيوانات المنوية أحد أسباب العقم .

تبقى الحيوانات المنوية بعد تكوينها فى الخصية فى حالة سكون ، لكن عندما تخرج مع السائل المنوى عند القذف تبدأ فى النشاط والحركة ، وحتى يحتفظ الرجل بقدرته على الإخصاب يجب ألا تقل الحيوية فى أكثر من ٤٠ إلى ٥٠٪ من الحيوانات المنوية بعد مرور ثلاث ساعات ، وفى أكثر من ١٠٪ بعد مرور ٢٤ ساعة .

وتفقد الحيوانات المنوية حيويتها بسرعة لأكثر من سبب : مثل وجود دوالٍ بالخصية ، أو إلتهاب موضعى كالتهاب البروستاتا ، أو

الحويصلات المنوية ، وأحياناً يكون السبب وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية تؤدى إلى التصاق بعضها ببعض فلا تكون قادرة على الحركة الطبيعية وإحداث التلقيح .

يحتاج إصلاح هذه الحالة إلى بحث دقيق لمعرفة السبب المؤدى إلى ضعف حيوية الحيوانات المنوية وعلاجه .

كيف تحصل على عينة من السائل المنوى لتحليلها ؟

من الأفضل أن يمتنع الزوج عن الجماع لمدة أسبوع ، وفى يوم إجراء التحليل يجامع زوجته ولكن يقوم بالقذف خارجاً فى زجاجة يعدّها لهذا الغرض ، بهذه الطريقة يتم الحصول على عينة جيدة للتحليل ، أفضل من العينة التى يتم الحصول عليها بممارسة « العادة السرية » أو باستخدام « **عازل طبى** » .

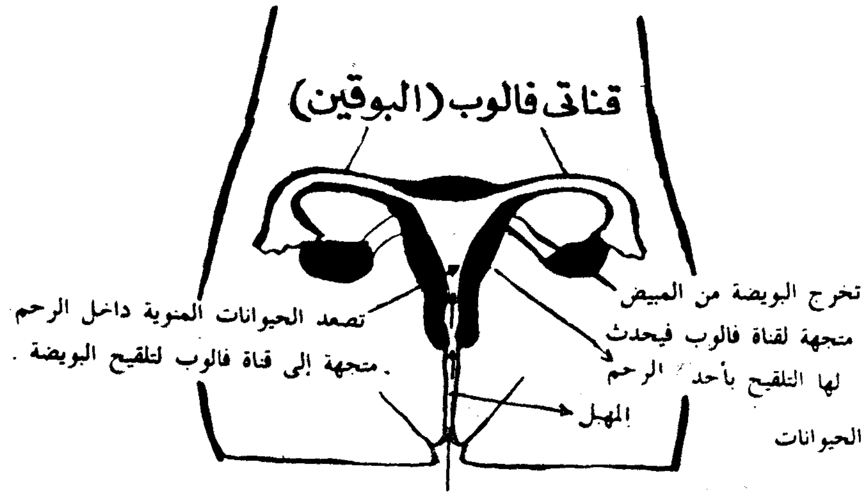
ويجب أن تصل العينة إلى المعمل خلال ساعة منذ الحصول عليها .

متى تفقد المرأة قدرتها على الإنجاب ؟

● ***التأكد من سلامة الأنابيب :***

انسداد الأنابيب سبب شائع للعقم بين السيدات .

فى نسبة كبيرة من السيدات يكون سبب العقم هو وجود انسداد بقناتى فالوب (الأنابيب) مما لا يسمح بلقاء البويضة التى تخرج من المبيض مع الحيوان المنوى ، وبالتالى لا يحدث التلقيح ، كما يتضح من الشكل التالى .



لاحظ من الشكل السابق أنه لو حَدَثَ انسداد بقناة فالوب لن يحدث التلقيح

« عملية النفخ »

ولانسداد الأنابيب أسباب كثيرة فقد يكون لوجود عيب خلقى بها أو لوجود ورم أو نتيجة لالتهاب مزمن أدّى إلى حدوث تليّف بالأنابيب وإنسدادها .

ولاختبار سلامة الأنابيب ، يكون ذلك بإجراء عملية « **النفخ** » باستخدام جهاز خاص لذلك يقوم بنفخ غاز ثانى أكسيد الكربون من خلال خرطوم يمر خلال فتحة المهبل ، فإذا مرّ الغاز بسلام يكون ذلك دليلاً على عدم انسداد الأنابيب ، أما عدم مروره فيعنى وجود انسداد بها .

فى هذه الحالة ينبغى إجراء مزيد من الفحوصات لتحديد مكان الانسداد ، وذلك بعمل أشعة أو باستخدام المنظار . وبعض الأطباء يقوم من البداية بعمل أشعة والاستغناء عن عملية النفخ .

وفى حالة وجود التهاب مزمن قد يكون العلاج باستخدام أدوية معينة لمنع الالتصاقات مع عمل نفخ متكرر . أو قد يلجأ الطبيب إلى الجراحة لتسليك الأنابيب .

● ***اختبار حدوث التبويض :***

قد لا يحدث تبويض لسبب بالمبيض أو بهرمونات الجسم .

التبويض هو خروج بويضة من المبيض كل دورة شهرية . ولا يقوم المبيض بمفرده بهذه العملية بل يشترك فيها مجموعة من الغدد الصماء كالغدة النخامية (بأسفل الجمجمة) والغدة الدرقية (بالرقبة) والغدة جار الكلوية (فوق الكُلية) وذلك من خلال تأثيرها على المبيض بواسطة مواد معينة تقوم بإخراجها إلى تيار الدم تسمى هرمونات ، علاوة على هرمونى الاستروجين والبروجستيرون اللذين يخرجان من غدة المبيض نفسه . فإذا حدث خلل فى هرمونات هذه الغدد لأى سبب مرضى أو حدث خلل بالمبيض قد لا يحدث التبويض ، وبالتالى لا يحدث حمل .

وأبسط دليل على حدوث التبويض هو انتظام الدورة الشهرية وظهور ألم أو نزف خفيف فى منتصف الدورة .

لكن هناك اختبارات عديدة لهذا الغرض مثل الكشف عن نسبة بعض الهرمونات فى الدم أو أحياناً فى البول . وقد يقوم الطبيب بأخذ عينة من بطانة الرحم لفحصها حيث من المفروض أن تحدث بها تغيرات معينة تبعاً لحدوث التبويض . وفى حالة التأكد من عدم حدوث التبويض يبدأ البحث عن السبب ، فى هذه الحالة قد يتطلب

الطبيب إجراء تحليل للغدة الدرقية أو تحليل للغدة فوق الكلوية أو الغدة النخامية فإذا ثبت ضعف إحدى هذه الغدد ونقص إفرازها قد يرى الطبيب الاستعاضة عن ذلك بهرمونات مماثلة . وعادة تظهر حالات الخلل الهرمونى بين الأزواج البدناء عن غيرهم .

وقد يتركز البحث على المبيض للكشف عن سبب عدم التبويض. من بين هذه الأسباب حالة تسمى **«تكيُّس المبيض»** وفيها يطرأ تغير على المبيض يؤدى إلى تكون أكياس حوله . تشكو السيدة فى هذه الحالة من انقطاع الحيض ، وقد يصاحبها زيادة فى نمو شعر الجسم وزيادة فى الوزن ، ويكون العلاج إما بالأدوية المنشطة للمبيض أو قد يرى الطبيب استئصال جزء من المبيض جراحياً .

صعوبة نفاذ الحيوانات المنوية خلال إفرازات

عنق الرحم والمهبل يمنع حدوث الحمل ..

– اختبار « الملاءمة » بين الاثنين :

فى حوالى ١٠٪ من حالات العقم وجد أن السبب يكمن فى عدم ملاءمة إفرازات عنق الرحم أو المهبل للحيوانات المنوية مما يضعف من نشاطها أو يؤدى إلى موتها . من أسباب ذلك زيادة سُمك هذه الإفرازات فيصعب على الحيوانات المنوية النفاذ خلالها ، أو زيادة درجة حموضيتها مما يبطىء من نشاط الحيوانات المنوية أو قد يؤدى إلى موتها ، أو وجود أجسام مضادة للحيوانات المنوية والتى قد توجد بإفرازات الزوجة أو بالسائل المنوى نفسه عادة تؤدى هذه الأجسام إلى التصاق الحيوانات المنوية ببعضها مما يعوق حركتها (أحياناً ينتج جسم المرأة أجساما مضادة للحيوانات المنوية باعتبارها أجساماً غريبة

وتظهر بإفرازات عنق الرحم أو بالدم – وقد يحتوى السائل المنوى نفسه على أجسام مضادة للحيوانات المنوية) .

وفى حالة زيادة سُمك الإفرازات ينصح بعمل دُش مهبلى قبل الجماع بحوالى ربع ساعة ليساعد على إذابة الإفرازات ، ونفس الشيء فى حالة الحموضة الزائدة ، لكن يجب أن يكون الدش المهبلى بمادة قلوية (مثل كربونات الصودا) لتعادل درجة الحموضة الزائدة فى حالة الأجسام المضادة ، وهى حالة قليلة الحدوث ، يرتدى الزوج العازل الطبى لمدة ستة أشهر ، فقد وجد أن ذلك يؤدى إلى انخفاض تكوين الأجسام المضادة عند الزوجة ، أما إذا كانت الأجسام المضادة موجودة بالسائل المنوى فقد يُجدى العلاج بالكورتيزون .

ميل الرحم للخلف وراء العقم وتغيير الوضع الجنسى هو الحل !!

٢٠٪ من حالات العقم بسبب الرحم المقلوب !!

فى حوالى ٢٠٪ من حالات العقم وجد أن سبب عقم المرأة يكمن فى وجود الرحم فى وضع غير وضعه الطبيعى ، حيث يكون مائلاً للخلف ، وهو ما يمكن أن يدركه الطبيب من خلال الفحص المهبلى .

فى هذه الحالة يصعب وصول الحيوانات المنوية إلى البويضة ليتم التلقيح ، حيث تكون فُوّهة عنق الرحم فى اتجاه غير مباشر للحيوانات المنوية التى يقذف بها عضو الزوج داخل المهبل .

أثناء نوم المرأة على ظهرها (وضع الجماع المألوف) تكون فوهة عنق الرحم « المقلوب » فى اتجاه غير مباشر للحيوانات المنوية بالمهبل ، بينما فى الرحم الطبيعى تكون الفوهة قريبة وفى اتجاه مباشرة للحيوانات المنوية ، مما يمكنها من الصعود إلى داخل الرحم للقاء البويضةوإحداث التلقيح .

- لماذا يميل الرحم للخلف ؟

قد يكون السبب وراثياً بمعنى خلقة الرحم على هذا الوضع ، وهو السبب الغالب بين السيدات اللائى لم يسبق لهن الإنجاب ، ويعانين من العقم وقد يكون السبب مكتسباً كما فى حالة حدوث

ضعف بالغضاريف المتصلة بالرحم والمسئولة عن تثبيته فى مكانه ، بسبب كثرة الإنجاب .

وضع جنسى مختلف

وينصح فى حالة الرحم المقلوب باستبدال الوضع المألوف للاتصال الجنسى ، حيث تكون الزوجة نائمة على ظهرها ، بوضع آخر كوضع السجود ، بذلك تكون فوهة عنق الرحم فى اتجاه مباشر للحيوانات المنوية .

طريقة الاتصال الجنسى لها دخل فى حدوث الحمل

زوجى بدين جداً !!

طريقة الاتصال الجنسى نفسها أحياناً يكون لها دخل فى تأخر حدوث الحمل والشكوى من العقم ، خاصة بين الأزواج الجُدد . فنجد أن بعض الأزواج يجهلون طريقة الاتصال السوى الذى يكفل قذف السائل المنوى إلى داخل المهبل بدرجة كافية تؤهل لحدوث الحمل . ونجد أن خوف الزوجة فى بداية المعاشرة الجنسية أحد أسباب سوء الاتصال الجنسى الصحيح .

ويصعُب الاتصال الجنسى أو قد يستحيل تماماً بين الأزواج البدناء . فالزوجة السمينة خاصة فى منطقة الفخذين تمثل عائقاً لوصول عضو الزوج إلى فتحة المهبل خاصة إذا كان هو الآخر سمين البدن ، فينتهى الأمر بالقذف على فتحة المهبل من الخارج ، أو ربما بمجرد محاولات يائسة لا يتلامس فيها عضوى الزوجين فى حالة السمنة المفرطة .

وقد يكون للسمنة المفرطة دخل فى حدوث العقم من ناحية

أخرى ، إذا كان يصاحبها خلل هرمونى بالجسم يؤثر فى القدرة على الإنجاب ، وهو أمر متوقع فى كثير من حالات السمنة .

لا تندهش ..
نوع « السرير » قد يسبب العقم !!

من الأمور البسيطة التى لا يلتفت إليها الأزواج وقد تكون سبباً فى تأخر الإنجاب والشكوى من العقم ، هو إهمال الزوجين للمعاشرة الجنسية خلال العشرة أيام الثانية بعد انتهاء الدورة ، حيث تكون خصوبة المرأة على أوجها – كما سبق .

كذلك نوع « السرير » نفسه قد يحول دون حدوث الحمل ، إذا كان من النوع الحديدى (بملّة من السلك) فالملاحظ أن هذا النوع « الهابط » يساعد على انسياب الحيوانات المنوية خارج المهبل بعد انتهاء الجماع ، لذلك يفضّل عنه سرير بملّة من الخشب .

العقم النفسى عند المرأة

أريد حبّاً وحناناً

إحساس المرأة بالحب له دور خطير فى حياتها . وينطبق ذلك على قدرتها على الإنجاب !!

فافتقاد الزوجة للمودة والانسجام تجاه الطرف الآخر وإحساسها بالكره من حياتها الزوجية يمكن أحياناً أن يحولها إلى زوجة عاقر .

ولا عجب فى ذلك ، فالحالة النفسية للمرأة ترتبط بقدرتها على الإنجاب من عدة نـواحٍ . إذ يمكن أن يؤدى اضطراب الانفعال إلى اضطراب وظيفى فى الغدد المنتجة للهرمونات . وقد يظهر تأثير الحالة النفسية على حدوث الدورة الشهرية ، فنجد أن الاضطراب النفسى يؤدى لاضطراب الدورة بصوره المختلفة ، مما يؤثر على درجة الخصوبة وفرصة الحمل .

من ناحية أخرى نجد أن افتقار المودة وإحساس الزوجة بالكُره يسوقها إلى البرود الجنسى الذى تعبر به نفسياً عن رفضها للمعاشرة الزوجية والجنسية ،حيث تتشنج عضلات المهبل وتضيق فتحته فيصعب الجماع أو قد يستحيل تماماً ، وعادة يصاحب هذا التقلص حدوث تقلّص آخر فى الأنابيب (قناة فالوب) مما يعوق لقاء الحيوان المنوى بالبويضة .

ولعلنا سمعنا عن حالات زواج مملوءة بالاضطرابات والمصادمات وافتقار المودة ، لا تنجب خلالها الزوجة أو يتكرر إجهاضها ، ثم تعود لها قدرتها على الإنجاب بعد حدوث الانفصال وزواجها ممن تحب .. .

لذلك فتوافر المودة بين الزوجين شيء أساسى لحياة زوجية ناجحة من جميع النواحى .

ولا ننسى كذلك أهمية التنشئة الصحيحة للفتاة قبل الزواج وهو ما يقع على عاتق كل أم . فالفكرة الخاطئة عن الزواج والتخويف من الجنس وغيرها من المؤثرات النفسية ، قد يظهر دورها بوضوح فى حياة الفتاة بعد الزواج وربما يدعوها للبرود الجنسى وضعف أواصر الحياة الزوجية .. .

العقم النفسى عند الرجل

والزوج هو الآخر يحتاج للحنان !!

- القدرة على الإنجاب شىء .. والقدرة على الاتصال الجنسى شىء آخر ..

يجب أن نفرق هنا بين ناحيتين غاية فى الأهمية ، وهما مقدرة الرجل على الإنجاب والعجز الجنسى .

فالمقصود بخصوبة الرجل هو مقدرته على الإنجاب وليس مقدرته على لقاء الزوجة .

فالرجل قد يقدر على الجماع وإشباع الزوجة، فى حين أنه لايقدر على الإنجاب لضعف حيواناته المنوية وقلة عددها .. مع تقدّمه فى السن .

وأحيانا يحدث العكس ، أى يكون الرجل قادراً على الإنجاب حيث يتمتع بحيوانات منوية لها مواصفات طبيعية ، بناء على ما يشير إليه تحليل عينة من السائل المنوى . لكنه فى نفس الوقت يعانى من الفشل أو العجز الجنسى ، بمعنى عدم قدرة العضو الذكرى على الانتصاب والاتصال الجنسي السوي وبالتالى يفقد الزوج قدرته على الإنجاب ، ويُسمى عقم الزوج فى هذه الحالة « العقم النفسى » .

- الفشل الجنسى :

وفى عدد كبير من ضحايا الحالة الثانية - حالة الفشل الجنسى - وُجد أن الخلافات الزوجية وافتقاد الزوج لحنان الزوجة ومودّتها هو سبب عجزه عن القيام بمهامه الزوجية . فحاجة الزوج إلى الإحساس بالحنان والحب تؤثر تأثيراً مباشراً على كفاءة أدائه الجنسى وأعظم الخطأ أن نعتقد أنه مجرد « آلة » جنسية لا تعرف مثل هذه الأشياء ،

فهذا الإحساس هو دافع نفسى يحتاجه كل رجل ربّما بنفس حاجة المرأة إليه .

فجمال المرأة وفتنتها لا يستطيع وحده أن يُلهب غريزة الرجل لو لم يتوجه قلب يملؤه الطيبة والحنان والمشاعر الدافئة .. .

وهذه قصة أحد الأزواج من ضحايا الفشل الجنسى ، حيث كان الزوج كارهاً زوجته لشجارها الدائم ولمطالبتها بمزيد من النفقات الخارجة عن الحاجة ، مما أدى إلى إحساسه بالكره تجاهها وعجزه الجنسى عن لقائها . واحتار الزوج بين الأطباء المتخصصين فى الأمراض الجنسية دون فائدة ، ورغم أنهم أكدوا له أن سبب العجز سبباً نفسياً ولا يتعلق بأمر عضوى ، إلا أنه فى قرارة نفسه كان يكذب ذلك ، ولا يود التسليم به . وكأنه كان يتمنى أن يكذب عليه الطبيب مرة ويقول له أن به أى شىء حتى يهدأ .. .

والحقيقة أن هذا هو حال كثير من الأزواج الذين يعانون من الفشل الجنسى ، فنجدهم يتنقلون من طبيب لآخر ، ويجربون وسيلة وأخرى مثل « **تدليك البروستاتا** » دون فائدة . ويفوتهم دائماً استشارة الطبيب النفسى ، ربما لعدم اقتناعهم أو لعدم رغبتهم فى الاقتناع بأن سبب الفشل سبباً نفسياً وليس عضويا ..!! .

اطفىء السيجارة من الآن .. فقد ثبت أن التدخين يسبب العقم !!!

ثبت أن الإفراط فى التدخين يؤثر على قدرة الرجل على الإنجاب .

فتشير الإحصائيات إلى أن الرجال الذين يدخنون أكثر من عشرين سيجارة يومياً تكون الحيوانات المنوية عند بعضهم ضعيفة الحركة والنشاط كما تزيد بالمنى نسبة الحيوانات المنوية الميتة والمشوّهة ، بالإضافة إلى انخفاض عدد الحيوانات عن معدله الطبيعى ، مما يؤثر على خصوبة الرجل أو قدرته على الإنجاب .

وكلما زادت الشراهة للتدخين زاد الضرر . لكن من الملاحظ أن هذه الأضرار لا تكون على السواء بين كل الرجال ، بمعنى أن خصوبة بعض الرجال قد تتأثر بعدد بسيط من السجائر يومياً وليكن خمس أو عشر سجائر ، بينما لا تتأثر فى غيرهم إلا بالإفراط الشديد فى التدخين .

ومثل هذه الأضرار تزول بالإقلاع عن التدخين ، حيث تعود الحيوانات المنوية إلى حالتها الطبيعية بعد حوالى شهرين منذ التوقف عن التدخين .

ومن المعروف كذلك أن التدخين يؤثر على قدرة الرجل الجنسية ، فيُضعف الانتصاب والرغبة ، ذلك لحدوث تقلُّص بالأوعية الدموية الطرفية المغذية للقضيب بفعل مادة النيكوتين مما يخفض من اندفاع الدم للقضيب ويمكن أن تدرك ذلك بنفسك - لو كنت تدخّن - فجرّب أن تتوقف عن التدخين ولاحظ مقدار نشاطك الجنسى ، ستجد أنه قد زاد بعد الإقلاع عن التدخين عما كان عليه من قبل .. .

عقم غير مفهوم السبب

تغيير الأزواج قد يؤدى للإنجاب عند الزوج أو الزوجة العقيمة !!

فى الحقيقة أن كل الملابسات المحيطة بقدرة الزوجين على الإنجاب ليست واضحة تماماً ، ففى بعض الحالات يعجز الأطباء عن الوصول إلى تفسير يوضح السبب فى عدم الإنجاب . مثل هذه الحالات تمثل فى مجموعها حوالى ثلث حالات العقم ..!!

والملاحظ أن عملية حدوث الحمل نفسها ، بمعنى لقاء الحيوان المنوى من الرجل مع البويضة من المرأة والذى يتم داخل قناة فالوب المتصلة بجسم الرحم ، عملية شاقة وغير واضحة المعالم تماماً .

فالرجل يقذف المنى داخل مهبل الزوجة ، ثم يبقى على الحيوانات المنوية الصعود خلال فتحة عنق الرحم إلى جسم الرحم ومنه للقاء البويضة المنتظرة داخل قناة فالوب ، وهذه الرحلة لا نعرف خباياها على وجه التحديد ، علاوة على أنها رحلة مجهدة وشاقة للحيوانات المنوية ، فليس جميعها يستطيع مواصلة الرحلة فيسقط بعضها صرعى قبل أن تُكمل الرحلة .

ويزيد من صعوبة الأمر أن عملية التلقيح ، بمعنى اندماج الحيوان المنوى مع البويضة والتى تسفر عن البويضة الملقحة التى تنمو لجنين ، تتم بحيوان منوى واحد ، هو الحيوان المنوى « الأقوى » الذى فلح قبل غيره فى الوصول للبويضة والنفاذ خلالها – أما باقى الحيوانات المنوية فتجد أمامها « حاجزاً » تصنعه البويضة حول نفسها لتمنعها من الدخول بعد نفاذ أحد الحيوانات المنوية خلالها .

بالإضافة لذلك ، لايقوم المبيض إلا بإخراج بويضة واحدة كل

شهر (وأحياناً بويضتان فينتج حمل التوءم) مما يزيد من صعوبة حدوث الحمل ، علاوة على أن البويضة لها فترة زمنية محددة تكون خلالها صالحة للتلقيح ، هى يومان فى الغالب .

هذه الكيفية التى يحدث بها الحمل تجعلنا غير قادرين أحياناً على تفسير سبب العقم . فبعض الرجال يتمتع بعدد طبيعى من الحيوانات المنوية وأحياناً يفوق الطبيعى ولها قدر لا بأس به من الحيوية والنشاط ورغم ذلك نجد أنه لا يقدر على الإنجاب !!

وأحياناً أخرى يقل عدد الحيوانات المنوية عند بعض الرجال إلى أقصى حد ممكن ، لكنهم قادرون على الإنجاب ..!!

أى أن الواقع العلمى لعملية الإنجاب من حيث سلامة القدرة على الإنجاب للطرفين من حيث عدد الحيوانات المنوية وحدوث التبويض وما إلى ذلك قد يختلف عن الواقع العملى ..؟!!

كل هذا يقودنا إلى تفسير قد يكون أقرب إلى المنطق من أى تفسير آخر لحالات العقم المجهولة السبب ، وهو أن الرجل والمرأة يمثلان فى مجموعهما القدرة على الإخصاب ، أو أنهما يُكملان بعضهما ، بمعنى أن الزوج قد يكون ضعيف الخصوبة بينما زوجته عالية الخصوبة ، مما يهيئهما معاً إلى تكون قدرة مناسبة على الإنجاب والعكس صحيح .

وهذا يمكن أن يفسر لنا حالات « تغيير الأزواج » التى يحدث معها الحمل ، حيث يفتقر الزوجان القدرة على الإنجاب ، لسبب غير واضح رغم سلامة مقدرة كل منهما من الناحية الطبية . لكنه بعد انفصالهما عن بعضهما وزواج أحدهما مرة أخرى ، يحدث الحمل !! مما يؤكد أن لكل رجل وامرأة مقدرة خاصة على الإنجاب ، وأن هناك شبه « تعويض » عن نقص مقدرة أحدهما إذا تزوج ممن له مقدرة أعظم .. .

زواج الأقــارب

- أحب ابن عمى وأخاف مما أسمعه عن زواج الأقارب ؟!
- الأمراض المحتملة من زواج الأقارب
- هل يمكن تشخيص الأمراض الوراثية قبل الولادة ؟

زواج الأقارب ماذا يخفى وراءه من أضرار ؟

– *« اللى تعرفه أحسن من اللى متعرفوش » !*

يقول المثل الشعبى « اللى تعرفه أحسن من اللى متعرفوش » ويصحُّ هذا المثل فى أحوال كثيرة ، إما فى حالة الزواج من قريب أو قريبة ، فيجب إعادة النظر ، أو الإستقصاء الجيد قبل القدوم على هذه الخطوة . ذلك لأنه من المعروف علمياً أن زواج الأقارب يهيىء الفرصة لتوارث الصفات المرضية التى تنتقل بالجينات المتنحية ، بمعنى أن الصفة المرضية المتنحية لا تصبح متنحية إذ يكون هناك فرصة كبيرة لإنتقالها أو توارثها .

وكلنا سمعنا عن مثل هذه الصفات المرضية التى يساعد على إنتقالها زواج الأقارب مثل حالات الصمم الوراثى وضعف الإبصار الوراثى وأمراض خلل التمثيل الغذائى التى قد تؤدى إلى التخلف العقلى للأطفال أو الوفيات من المواليد .

أحب ابن عمى ، وأخاف مما أسمعه عن زواج الأقارب ؟!

ليس معنى ما سبق أن نمنع زواج الأقارب نهائياً ، خاصة إذا توافرت الألفة والمحبة بين الاثنين . لكنه يجب أن نتوخى الحذر ، بمعنى أنه إذا كانت إحدى العائلات تعرف أن لدى بعض أفرادها أحد الأمراض الوراثية التى تنتقل بواسطة الجينات المتنحية فيجب

على هذه العائلة أن تقبل على أحد مراكز الأمراض الوراثية للإستشارة وأخذ الرأى قبل الشروع فى زواج أحد ابنائها من قريب أو قريبة منعاً لسوء العواقب ، وكما يقول المثل الشعبى كذلك « **قبل أن تقع الفاس فى الراس** » .

فمثلاً إذا عرفت عائلة ما أن لدى كثير من أطفالها التخلف العقلى بسبب تواجد الجينات المرضية فى العائلة وأن احتمال تكرار حدوث المرض مرتفع للغاية (أى أكثر من ١٠٪) ، فإن على هذه الأسرة بعد معرفة الحقائق العلمية أن تقرر ماذا تفعل لما فيه مصلحتها ومصلحة المجتمع أيضاً . .

هل يمكن تشخيص الأمراض الوراثية قبل الولادة ؟

يمكن فى كثير من الأحيان الِاستدلال على وجود تشوهات خلقية فى الأجنة

- ذلك بإستخدام الفحص بالسونار أو الموجات فوق الصوتية **من هذه التشوهات :**

● صغر أو كبر حجم الرأس عن الطبيعى

● تشوهات العظام الخلقية

● بعض تشوهات الجهاز العصبى والكليتين .. إلى آخره .

كما أن هناك وسائل أخرى للتشخيص مثل فحص السائل الأمينوسى (المحيط بالجنين) وذلك بأخذ عينة مهبلية .

وبعض وسائل التشخيص يمكن الإستفادة بها فى أوائل الشهر الثالث وبعضها الآخر لا يمكن أجراؤه إلا عند الأسبوع السادس عشر .

والجدير بالذكر أنه عند اختيار طريقة لتشخيص حالة الجنين يجب النظر لكثير من العوامل منها عمر الأم فى فترة الحمل ، وعدد مرات الحمل والأطفال الأحياء لديها ونسبة حدوث أضرار للجنين .

دنيا الأزواج

ومشـــاكل الحياة الزوجية

- لماذا يتباعد الزوجان ؟
- « الفلوس » السبب الدائم للخلافات الزوجية !!
- حماتى ملاك ..!!
- معاملة الحماة وأقارب الزوجين
- الزواج مع الأهل مرفوض نفسياً وجنسياً !!
- ممنوع الشجار أمام الأبناء
أو تدخل الآخرين لفض النزاع ..
- وصايا أم لابنتها قبل الزواج ...

لماذا يتباعد الزوجان ؟

زوجي لم يعد يحبني .. أين عطفه واشتياقه القديم ؟!!

روتين الحياة الزوجية

الحياة الزوجية بعد أشهر من الزواج قد ينتابها الفتور وتصبح روتينية مملّة .

وكثير من الزوجات يشعرن بتغيّر مشاعر الزوج وضياع صورته الأولى وحُبه القديم .. فأين الشوق ؟ وأين الحنين ؟ وأين الكلمات المعسولة التي كان يرددها ؟! كل ذلك ذَهَبَ .. .

والحقيقة أن أكثر ما يؤلم المرأة هو افتقادها لإثارة واشتياق زوجها ، فهي تود أن تظل دائماً محبوبته وفاتنته ، ولعل غياب هذا الإحساس عنها يجعلها تجسّم المشاكل الزوجية وتبالغ فيها ، وكأنها تتستر عليها بالضجيج .. .

والملاحظ أن معظم الأزواج يغيب عنهم حاجة الزوجة إلى الإهتمام العاطفي ، بينما زوجاتهم يعانين من هذا التباعد والإهمال .

ولا شك أن مشاغل الحياة لها دور في تقصير الرجل في هذه الناحية . فكثير من الأزواج يحتفظون بحبهم ولو بعد سنين طويلة لكنهم لا يعبّرون عنه بالكلمات المعسولة أو يرون أنه لا ضرورة في ذلك ، أو أن مثل هذه الأشياء صارت تفاهات لا قيمة لها .. بينما هي تعني الكثير عند كل الزوجات .

والمؤسف كذلك أن معظم الزوجات يكتفين بمجرد المعاناة أو التذمر أو التألم في سكوت ، دون أن يفعلن أي شيء لإثارة عواطف

الزوج وإظهاره لحبّه .. فلابد أن تتحرك الزوجة بأن تفعل أى شىء يغير الحياة الروتينية من وقت لآخر ويعيد لها حرارة الأشواق .. ولكن ماذا تفعل ؟

هذه تجارب بعض الزوجات :

لا تكونى زوجة « روتينية » !!

ألم تسألى نفسك لماذا قد يمل أى زوج زوجته ؟ الإجابة بسيطة ، وهى لأنه اعتاد أن يراها دائما على نفس الهيئة ونفس الشخصية .

فماذا لو حاولت أحياناً أن تغيرى من نفسك . من ملابسك .. من طريقتك فى التعامل .. من أى شىء ، بحيث تبعثى فى نفسه شيئاً جديداً ولا تكونى الزوجة المعتادة الموجودة بالمنزل أو « الزوجة الروتينية » ؟ .

وبعض الزوجات يلجأن فى ذلك إلى عنصر المفاجأة فمثلاً ، انتظرى عودته من الخارج فى المساء ، وفاجئيه بماكياج جديد وعطر جديد وثوب جديد يظهرك له فى صورة مختلفة ، حتى لو كانت أقل جمالاً من صورتك الأصلية ، لكن المهم هو التغيير كما قلت .. واكسرى روتين السهرة المملة كل يوم ، أو فاجئيه بوجبة منزلية جديدة أو لها ذكرى فى خاطره .. فصحيح أن « مَعِدة الرجل » تساعد فى الوصول إلى قلبه !! .

زوجة متجـددة

استكمالاً للخطوة السابقة ، لاحظى أن تغيير الشكل وحده لا يكفى أحياناً . فاعتياد الزوج على أسلوب عاطفى واحد من زوجته يشعره بالملل . فلا بأس أن تتخلى عن رزانتك – أحياناً – ودائماً كونى زوجة متجددة .. فلا عيب ولا حرام أن تستقبلى زوجك بالتدليل أو القبلات الحارة ، وتعبرى له عن اشتياقك إليه ، كأن تحتكى به وتمرّى بأصبعك على شعره ، وتهمسى فى أذنه بكلمات معسولة . على شرط ألا يكون التغيير فجائياً تماماً وليكن تدريجياً حتى لا يخطر ببال الزوج شيىء غير طبيعى .. !! .

الزوجة الصديقة لا يمكن أن يملّها الرجل !

وبإنتهاء الشهور الأولى من الزواج تهدأ العواطف والشهوة الجنسية أو يصبح كل شىء روتيناً ، وتبقى شخصية الزوجة هى العامل الأساسى لتقرّب زوجها إليها واحتفاظها به فى المنزل معظم الوقت. والزوجة الذكية هى التى تدرك أن العواطف والجنس ليس كل ما يريده الرجل فالرجل يحتاج إلى عقل واعٍ إلى جانبه يحكى له ويستمع إليه ، يسأله ويجيب عليه ، بل أحياناً يحتاج بعض الأزواج من زوجاتهم أن توجّههم وترشدهم لما يفعلون وما لا يفعلون مهما بلغت عظمتهم !!

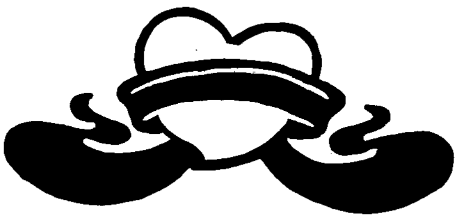
هذا هو معنى الزوجة الصديقة .. ويا سعادتك ويا هناءك لو استطعت أن تكونى صديقة لزوجك ...

الغيرة والضعف البدنى ..

بعض الزوجات « الماكرات » يلجأن أحياناً إلى إدعاء الضعف البدنى لإستمالة الزوج وإثارة عواطفه .

كأن تتوعك بالفراش وتدّعى أى عِلّة ، وتطلب من زوجها أن يقترب إليها ، فترتمى بين أحضانه وتسأله عن حُبه ؟!

فلا بأس أن تجرّبى هذا المشهد السينمائى لإستثارة عواطف الزوج .. لكن لا تكثرى من هذه الطريقة ..



الفلوس .. الفلوس

السبب الدائم للخلافات الزوجية !!

أصبحت الخلافات الزوجية على المادة « الفلوس » أمراً لا يغيب عن معظم الأزواج . فدائماً هناك الشكوى من كثرة المصاريف وعدم وفرة « الفلوس » حتى لو توفرت النقود تبدأ الخلافات على أوجه إنفاقها ..!!

والزوجة فى شجارها المرتبط بالنقود لا تشكو فى كثير من الأحوال احتياجها الحقيقى للمادة، ولكنها تعبّر عن عدم إحساسها بالأمان مما يحمله المستقبل ، أو إحساسها بتخلفها المادى عن جيرانها أو أقربائها أو زميلاتها فى العمل.. ولعل «النظر للآخرين» هو أهم ما يسىء للعلاقة الزوجية ويدعو للشجار حول المادة .

ولا سبيل إلى كَفّ الشجار بسبب الفلوس سوى أن يرضى الزوجان برزقهما مع السعى لجلب المزيد من الرزق الحلال دون أن ينشغلا كل الوقت بذلك ، ويهملا باقى أركان الحياة الزوجية التى قد تحمل لهما من أسرار السعادة ما يفوق ما تجلبه لهم النقود ..!

ثم يأتى دور أوجه الإنفاق وهو دور لا يقل أهمية عن توافر الفلوس . فالنقود تكون موجودة أحياناً بينما يصير الشجار على أوجه إنفاقها .!

وتعتمد طريقة تدبير الإنفاق إعتماداً كلياً على الرضا بين الزوجين وتقديم الأهم فالمهم دون أنانية أو تذمر - فلو توّفر التسامح بين الزوجين لأمكنهما أن يعيشا بأى دخل معقول .

نموذج لزوجين سعيدين .. بدون مشاكل « الفلوس » !!

وإليك نموذجاً لما يفعله زوجان ، أعرفهما ، وقد جمعهما الحب الصادق وتعاهدا على العشرة بحلوها ومرّها .. تقول الزوجة : « اتفقت أنا وزوجى أن نقوم كل أول شهر برصد راتبنا الشهرى والدخل الإضافى ونقوم بتخصيص جزء لكل بند من البنود :
بند المأكل والملبس ومصاريف الأولاد والنثريات ، وندخر جزءاً بسيطاً احتياطياً لأى ضرورة تطرأ كضرورة العلاج ، ونبحث معاً إذا ما كان فى الإمكان الخروج إلى مكان آمن ، بعيداً عن أماكن اللهو ، فإذا تيسر ذلك خرجنا كنوع من التغيير ، وإلا فبيتنا هو جنتنا الصغيرة .

ونحن فى ذلك إلتزمنا بتقديم الأهم قبل المهم فيما يعود علينا بالمصلحة العامة . فمثلاً اتفقنا أولاً على الإنتهاء من سداد أقساط « الفيديو » قبل الشروع فى شراء « الموكيت » وفى أحد الأشهر اتفقنا أن نستغنى عن ركوب السيارة الخاصة لفترة حتى نتمكن من القيام برحلة أعدّها الأصدقاء . كما قرر زوجى عن إقتناع أن يمتنع عن التدخين حينما ظهر لنا عجز فى دفع رسوم مدارس الأولاد .

وقد قررت أنا الإستغناء عن شراء ملابس جديدة لفترة حتى نتمكن من شراء مكتب لزوجى لإستكمال عمله بالمنزل .

بهذا الأسلوب أمكننا أن نتغلب على كثير من عقبات الإنفاق التى واجهت كثير غيرنا من الأزواج »

حماتى ملاك !!

أكتسبت « الحماة » سواء حماة الزوج أو الزوجة شهرة ظالمة

ربما لبعض النماذج السيئة من الحموات .

وقد تأصلت هذه الفكرة فى ذهن كثير من الأزواج والزوجات حيث اعتقد مسبقاً أن حماته ستتدخل فى شئونه وتحرّض ابنها أو ابنتها عليه، فأى كلمة تنطق بها الحماة فى صالح ابنها ، عادة يفهمها الطرف الآخر على أنها هجوم غير مباشر عليه .

وحتى تتخلص من مشكلة « الحماة » لابد لأى من الزوجين أن يلغى من ذهنه هذه الفكـرة الخاطئة فى كثير من الأحيان .

والحماة يجب أن تكون بمثابة الأم . وليتذكر كل من الزوجين أنها أم للطرف الآخر الذى أحبّه وقرر الإرتباط به ، فعليه أن يحسن معاملتها ويوفيها حقها من التقدير والإحترام .

ومن الضرورى أن يفهم كل طرف خاصة الزوجة حاجات الحمة الأساسية فحماة الزوجة كثيراً ما تحس أن ابنها الذى أنجبته وربّته أخذته امرأة أخرى منها ، وهو إحساس له عُذره الحقيقى . لذا أصبح من واجب الزوج وكذلك الزوجة أن يقدّران هذا الإحساس المرير أحياناً ، ويحاولان أن يصرفا ذهن الحماة عنه ، ذلك بالاتصال المستمر بها والسؤال عن أحوالها وتلبية حاجاتها . والزوجة العاقلة هى التى تدفع زوجها لمثل هذه الأشياء حتى لو تغاضى هو عنها ، فهى بذلك سوف تكسب من المؤكد أمّا حقيقية أخرى لها .

أقارب الزوجين

لا تحتاج معاملة أقارب الزوج (أو الزوجة) سوى أن تتقرب إليهم فى الحوار، وتصغى جيداً لما يقولونه حتى لو كان تافهاً وحاول أن تستفيد من خبراتهم وتجاربهم ، وأمنحهم دائماً حق التقدير والإحترام . .

لا شك أنهم بذلك سيشعرون نحوك بالطمأنينة والإرتياح خاصة إذا كنت خفيف الظل حلو الكلام وتأكد أن ذلك فى صالحك ، ومدعاة لرضا الطرف الآخر عليك ..

الزواج مع الأهل : مرفوض نفسياً ومرفوض جنسياً !!

لعل أكثر ما يهدد حياة الزوجين هو زواجهما بمنزل عائلة أحدهما لعدم إمكانية توفير مسكن منفصل .

هذه الحالة تضرّ بكل من الزوجين ضرراً بالغاً فى كثير من الأحيان قد لا يظهر مع بداية الزواج لكنه من المؤكد سيتضح فيما بعد .

أهم هذه الأضرار هو حرمان الزوجة من أحد دوافعها كأنثى ، وهو أن يصبح لها مسكن خاص بها ترعى أموره دون تدخّل من أحد .

ولاشك أن حرمان الزوجة من تحقيق هذا الدافع سينعكس أثره على الزوج ، فعليه أن يتوقع حدوث مشاحنات ومصادمات بين زوجته وأهله أو بين أهله وبينه وبينه وبين زوجته ويصبح هو المسئول فى النهاية على فض هذا الأشتباك . وهيهات أن يقدر .. !!

من ناحية أخرى ، من الواضح أن الزواج فى منزل الأهل يتعارض مع المعاشرة الجنسية بين الزوجين ، ولا يكون هناك الانسجام التام ، إذ يشعر كل من الزوجين أن هناك ثالثاً يرقبهما مما يوقعهما فى حرج قد يأتى على العملية الجنسية ومن ثم على الحياة الزوجية بأثرها ..

ويرى بعض المحللين أن أم الزوج لا يسعدها أن ترى ابنها منفرداً بزوجته .

احذر .. الشجار أمام الأبناء أو تدخُّل الآخرين لفض النزاع

كثير من الأزواج العقلاء اعتادوا النقاش فى أمور المنزل وأولادهم نيام فى فراشهم أو خارج المنزل . فقد يتطور الحديث إلى تضارب بالرأى أو شجار وهو مالا يجب أن يراه الأبناء من أبويهما حتى لا تهتز صورة أحدهما فى نظرهم ، والأهم من ذلك ألا تترسب صور النزاع بين الزوجين فى ذهنهم ، فتحمل آثارها السيئة على نفوسهم فيما بعد حين يبدأون حياتهم الزوجية .

وأكثر ما يضر بالعلاقة الزوجية هو تدخل أحد من الأهل لفض النزاع ، فغالباً تسير الحالة إلى الأسوأ ويتصاعد الشجار .

فإستمرار الحياة الزوجية يحتاج من الطرفين إلى التعقّل وهدوء النفس ، ويكفى فى أسوأ الظروف أن يتحلّى واحد منهما دون الآخر بهذه الصفة حتى تمضى الأمور بسلام .

وأفضل وسيلة لمنع الشجار هو الوقاية منه بمعنى إذا رأى أحدهما أن الحديث سيتصاعد ، فليتوقف (وهو الطرف العاقل) وليغير الموضوع .

وربما لو قام الزوجان بعمل شىء آخر مختلف كالخروج للتمشية أو دعوة أحدهما للعشاء بالخارج ، تهدأ النفوس ، ويمكن بعد ذلك استكمال الحديث بمرونه ولطف .

وصايا أم لابنتها قبل الزواج

ماذا قالت الأم الحكيمة :

● *إحذرى أول خلاف يقع ..*

سيصادفك فى أول الزواج خلافات كثيرة تزول مع الوقت ، وهو أمر طبيعي لأن لكل منكما أسلوبه فى الحياة ، والأمر يحتاج لفترة ليتم التواءم بينكما .

وأول خلاف هو أخطر خلاف ، فحاولى أن تتجنبيه قدر الإمكان ، وإذا كان زوجك هو سبب النزاع لتعنته أو عصبيته ، فعبّرى له بلطف عن استيائك مما جرى ، حتى لا يستهويه ذلك ويعيد الكرّة مرة وأخرى .

● *لا تتشبّثى برأيك أمام زوجك !*

أكثر مايسيء للحياة الزوجية هو تشبث الزوجة برأيها ، فحذارى من ذلك وإذا كنت ترين أن زوجك على خطأ بتمسكه برأيه ، فلا مانع أن تُجاريه وتجعلى كلمته هى الأولى والأخيرة ، ولكن ليس على الدوام .

● *لسنا ملائكة ولكن بشر ..*

أعلمى يا بنيتى أننا جميعنا مملؤين بالنواقص والعيوب ، فلا تتوقعى أبداً أن يكون زوجك بلا أخطاء أو عيوب ! ، وحاولى التغاضى عن هذه النواقص أو التكيف معها قدر المستطاع ، حتى تسير الأمور بسلام ، وكل شيء يمكن التكيف معه مع الوقت ..

● *خفّفى من المطالبة بالنقود ..*

الحياة هذه الأيام صعبة والأسعار فى ارتفاع مستمر ، وأنت يا

أبنتى لا تدركين مقدار العناء الذى يلقاه رجلك لكسب لقمة العيش .

فاقتصدى قدر الإمكان ، وحاولى ألاّ تُزيدى عما حدده لك زوجك مصروفاً للمنزل ، ولا ترهقيه بجلب المزيد .

● ***إذا كان زوجك قاسى القلب ..***

بعض الرجال يتظاهرون بالقسوة والشدة فحين أنهم من أطيب ما يكون . فلا تعاملى زوجك بالمثل وتكونى أنت الأخرى قاسية المشاعر بل حاولى ملاطفته والتقرّب إليه ..

● ***زوجُكِ لم يتغير إنه خطيبك وحبيب الماضى ..***

انظرى لزوجك دائماً على أنه حبيب الماضى الذى تقدم لخطبتك وأحببتيه ورضيت مشاركته ، ولا تجعلى مشاكل الحياة تشوّه لك هذه الصورة الحبيبة عن زوجك ، وادركى تماماً أنه ليس بالإمكان أن تغيّرى وجهة نظرك عنه .

● ***حفّزى زوجك دائماً وادفعيه للأمام***

كونى له عطوفه واقفى إلى جانبه وايقظى همته ، فنجاحه فى النهاية هو نجاح لكِ . وكم من أزواج استطاعوا بفضل زوجاتهم ارتقاء أعلا الدرجات والمناصب ، فكونى واحدة من هؤلاء .

● ***أهل زوجك هم أهل لك،***

أهل زوجك هم أهل لك ، فأحسنى معاملتهم وحاولى كسبهم والسؤال عنهم أكثر من زوجك نفسه . وحذارى أن تذمّى أحداً منهم سواء فى حضورة أو غيابه .

واحسنى معاملة حماتك قبل الجميع ، واجعليها أماً لك وتذكرى أن زوجك عرفها وأحبها قبل أن يعرفك ، وإليها يرجع الفضل فى تربيته وزواجك منه ..

● ارضى غرور زوجك ولا تشعريه بالإحباط

الرجل يا ابنتي شديد الإعتزاز بنفسه فإذا كنت أغنى منه مالا أو علماً فحذارى أن تشعريه أنك أفضل منه ، بل دعيه دائماً يشعر أنه الأقوى . فهذا الشعور يرضى غريزته ويشرح صدره ويحسن معاملته لك .

● لا تُكثرى من الأحاديث التافهة !!

معظم النساء يستهويهن الحديث عن الأزياء والأحذية والموضة عموماً والجارات وأفعالهن وما إلى ذلك . ومعظم الرجال لا يرحبون بهذه الأحاديث .

فلا تكونى مملة وتشعريه بالسخافة ، وإنما طالعيه من وقت لآخر على أخبار الدنيا الهامة ، والأخبار التى يتوق لسماعها .

بمثل هذه الأشياء البسيطة تكسبين بها زوجك ، وتقعدينه بالمنزل وتجنبيه الجلوس على المقاهى وما يعرض عليها من رفقاء السوء .

زوجى يضربنى ؟!

- مراكز خاصة لاستقبال الزوجة المضروبة بدلاً من « بيت أمّها » !!!
- لماذا يلجأ الزوج إلى العنف ؟
- هل الزوجة تتلذّذ بالضرب ؟!!
- مرض عُطيل : زوجى يغار على لحد الجنون !!
- الأبناء ضحية ضرب الأزواج لزوجاتهم !!
- هل أباح الإسلام ضرب الزوجة ؟

❀ زوجى يضربنى ؟!

عندما يضرب الزوج زوجته ..

مراكز خاصة للاستقبال الزوجة المضروبة بدلاً من « بيت أمها » !!

من المواقف التى كثيراً ما تعرّضت لها خلال عملى بالمستشفيات العامة بعد تخرّجى ، هو كتابة تقرير طبى لحالة زوجة ضربها زوجها لعرضه على النيابة . ولا شك أن هذه الظاهرة تتفشى بين طبقات الجهلة والفقراء عنها بين الطبقات الإجتماعية الراقية . لكنه فى الحقيقة اتضح أن ضرب الأزواج لزوجاتهم ظاهرة موجودة بين كل الطبقات الإجتماعية على السواء ، لكن عدم التبليغ أو وصول الأمر إلى الشرطة والنيابة والمستشفيات هو سبب اخفائها . والأكثر من ذلك أن ضرب الأزواج لزوجاتهم موجود فى كل بلاد العالم المتحضرة مثل أمريكا وانجلترا وفرنسا بدليل إنشاء مراكز خاصة فى هذه الدول لاستقبال الزوجة « المضروبة » والعناية بها بدلاً من اللجوء إلى بيت أهلها .. .. !! .

ومعظم الإصابات التى شاهدتها كانت تتمثل فى جروح أو كدمات أو سجحات تكون عادة بالوجه أو الرقبة . وكثيراً ما تكون بسبب « فص خاتم » أو تظهر بالفخذين والبطن لاستعمال الزوج الركل .

وأحياناً كانت الإصابات لا تشير إلى العنف فحسب بل الرغبة فى التعذيب .

وقد تتحمل البعض منهن مثل هذه الإصابات لكى تخفيها عن الآخرين ربما « بنظارة شمس » أو بإدعائها لأى سبب آخر غير ضرب زوجها منعاً للفضيحة !!

هل الزوجة تتلذذ بالضرب ؟!!

ومن المؤسف أن يعتقد بعض الرجال آن ضرب الزوجة شيء يسعدها فهى لو تحمّلت عنف زوجها إنما يدعوها لذلك أسباب أخرى كثيرة وليس سعادتها بضربه لها .

والتفكير فى الإنفصال وكونها مطلقة أو وجود أولاد كل هذه أسباب قد تجعلها تتحمل عنفه أو ربما لأنها رغم ذلك تحبه ولا تستطيع مفارقته !! لكنه فى الحقيقة أن نسبة ضئيلة من النساء يتلذذن فعلاً بالضرب أو بصور العنف المختلفة حتى العنف اللغوى (السّب)

- ***لماذا يلجأ الزوج إلى استخدام العنف ؟***

هناك أسباب كثيرة لذلك وأصناف مختلفة من الرجال يميلون لضرب زوجاتهم عن غيرهم ، مثل :

- الزوج المنحرف كمدمن الخمور والمخدرات .
- الزوج العنيف بطبعه .
- الزوج الفاقد الثقة بالنفس ، والذى يعبر عن قصوره بالعنف .
- الزوج المعتمد على زوجته : مثل الزوج الذى يعيش على حساب زوجته أو فى مسكنها الخاص فنجد أنه عرضه للإستفزاز الذى سريعاً ما يوّلد الشجار العنيف .
- وهناك أزواج عاديون ليست بهم الصفات السابقة قد يضربون زوجاتهم أحياناً بسبب مؤثرات الحياة المختلفة كالتوتر من الضجيج والازدحام . وارتفاع الأسعار .. ذلك خاصة إذا كانت الزوجة استفزازية بطبعها ! !

الغيرة المرضية « مرض عطيل » : زوجى يغارُ علىّ لحد الجنون !!

والمصاب بهذا المرض النفسى هو من أعنف الرجال ضرباً لزوجته بل قد يصل به الأمر إلى حد قتلها حيث يتمادى فى غيرته ، واعتقاده بأنها تخونه ، ويتصور أن أى حديث تليفونى لها أو رغبة فى الخروج من المنزل تكون بدافع لقاء العشيق حتى أنه قد يتصوّر أنها تخونه مع صديقتها وأن هناك علاقة شاذة معها !

الأبناء هم ضحية ضرب الأزواج لزوجاتهم !!

ونجد أن الأبناء دائماً ضحية لما يرتكبه أباؤهم ، فعلاوة على الصور الذهنية القاسية التى تترسب فى أذهانهم بسبب ضرب أمهاتهم والتى تظهر آثارها السيئة فيما بعد - كما سبق نجد أنهم يصبحون مجال التنفيث عن غضب الأمهات ، حيث تقوم الزوجة « المضروبة » بضرب أبنائها بدون سبب !!!

● ***هل من علاج ؟***

من المؤسف عدم وجود مراكز لعلاج مشاكل الزواج عندنا كما هو الحال بالبلاد المتقدمة .

إذ أن هذه المشكلة لابد من استكشاف أبعادها النفسية والأسرية بشكل علمى يغنى عن تدخّل الأهل الذى قد يزيد الأمر سوءاً . فأحياناً يرتبط السبب بإكتساب الزوج هذا السلوك من والده الذى كان يضرب أمّه وأحياناً يكون المجتمع ، خاصة المجتمعات البدائية ، هو الدافع لهذا السلوك عموماً ، فالطبيب النفسى يمكن أن يقوم بهذه المهمة بالحديث إلى الزوجين والتقارب بينهما واستبعاد أسباب العنف .

وربما أهم خطوة لعلاج هذا الأمر هى الوقاية منه ، بمعنى أنه على الزوجين أن يغيرا من الأحاديث إذا تراءى لهما أن الأمر سيتصاعد إلى الشجار ثم الضرب ! !

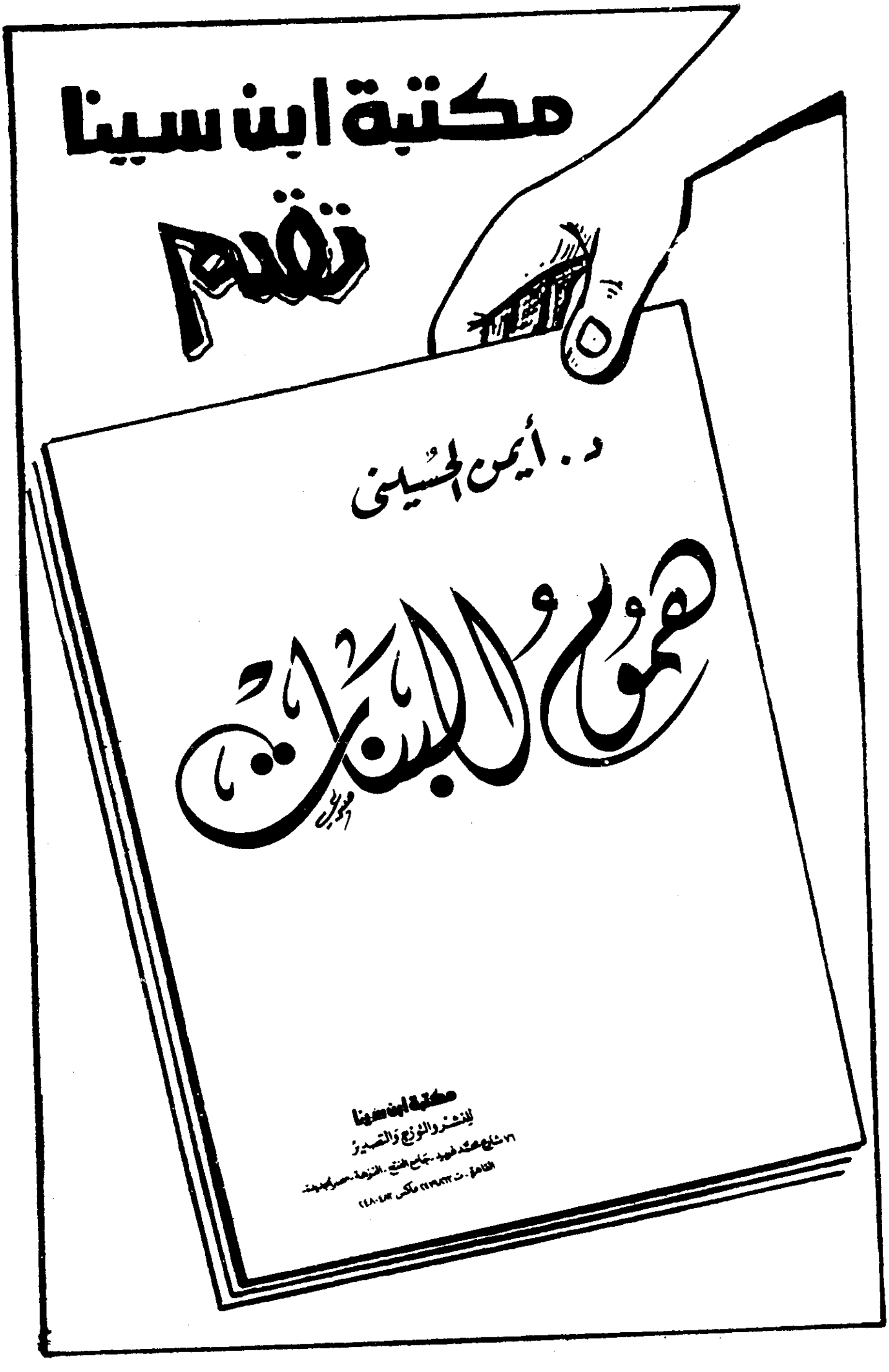
فقطع الحديث أو الخروج للتمشية أو أداء أى شيء مختلف قد يقى من تتطور النزاع ، على أن يستكمل الحديث فيما بعد أن تهدأ النفوس ..

المراجع

- القرآن الكريم
- MALE INFERTILITY- Richard D.Amelar
- CURRENT OBESTETRICS & GYNAECOLOGY DIAGNOSIS & TREATMENT- Martin L. Pernoll.
- NOVAKS TEXT-BOOK OF GYNAECOLOGY- NOVAK WILLIAMS & WILKINS

- الحمل والولادة — دكتور/ سمير غوبية
- متاعب المرأة — دكتور/ عزالدين محمد نجيب
- مولودك الجديد ولد أم بنت — دكتور/ أيمن أبو الروس
- شهر عسل بلا خجل — دكتور/أيمن الحسينى


مكتبة ابن سينا
تقدم
دكتور: أيمن الحسيني
شهر عسل بلا خجل
لكل عروسين على وشك الزواج
مواجهة ليلة الدخلة بدون خجل ولا أخطاء .
متاعب شهر العسل والأيام الأولى من الزواج .
عندما يتأخر حدوث الحمل .
أسباب العقم وطرق فحص الزوجين .
أسرار السعادة الزوجية كما يجب أن يعرفها كل عروسين .
ما يتمناه الأزواج ولا تعرفه الزوجات .
ما هي حقوق الزوجين .
مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير



مكتبة ابن سينا
تقدم
د. أيمن الحسيني
همومُ البنات
مكتبة ابن سينا
للنشر والتوزيع والتصدير

الفهرس

الموضوع **الصفحة**

رقم الايداع ٩٨٧٢ - ١٩٩١